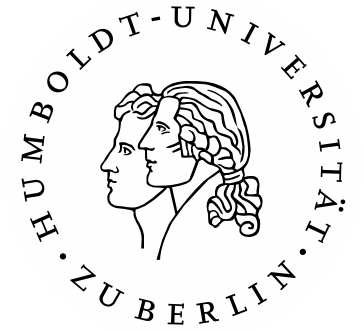


Katrin Rettel und Stefanie Trzecinski

IN'Com – Workshopreihe zum Nachteilsausgleich an der Humboldt –Universität zu Berlin



Zusammenfassung

Workshop vom 13. Juni 2024 von 09.00 bis 10.00 Uhr
Schwerpunktthema: Depression

Über die Leiterin der Workshopreihe IN'Com



Katrin Rettel - Beauftragte für Studierende mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

- Beratung von Studieninteressenten und Studierenden.
- Begleitung von Bauvorhaben unter dem Aspekt der Barrierefreiheit & Begehung der von der HU genutzten Gebäude.
- Information des Präsidiums über die Situation Studierender mit Beeinträchtigung.
- Austausch mit Interessengruppen & Gremientätigkeit (u.a. AS, Kommission Barrierefreie HU, Prüfungsausschüsse).
- Sensibilisieren für die besonderen Bedarfe Studierender mit Beeinträchtigung.

Über die Moderatorin der Workshopreihe IN'Com

Stefanie Trzecinski – Moderatorin des Workshops

- Geschäftsführerin von KOPF, HAND und FUSS gGmbH
- Konzipieren und führen Inklusionsprojekte durch

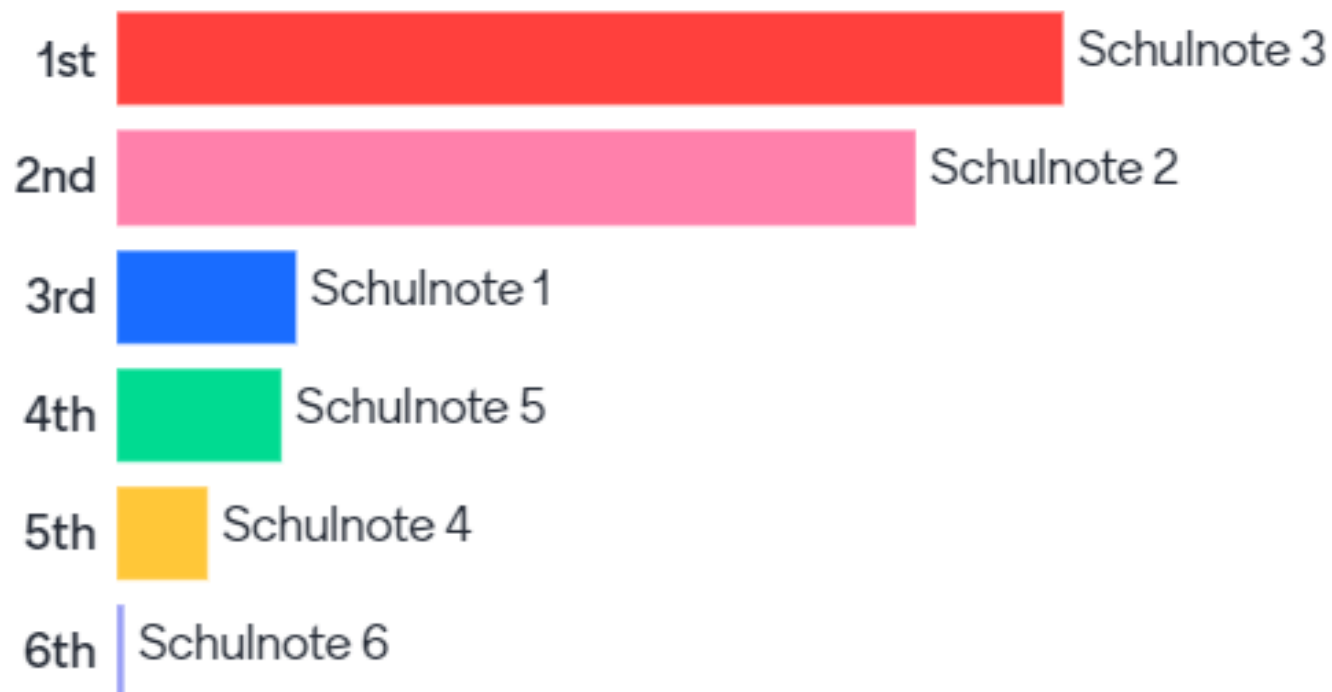


In welcher Fakultät arbeiten Sie?

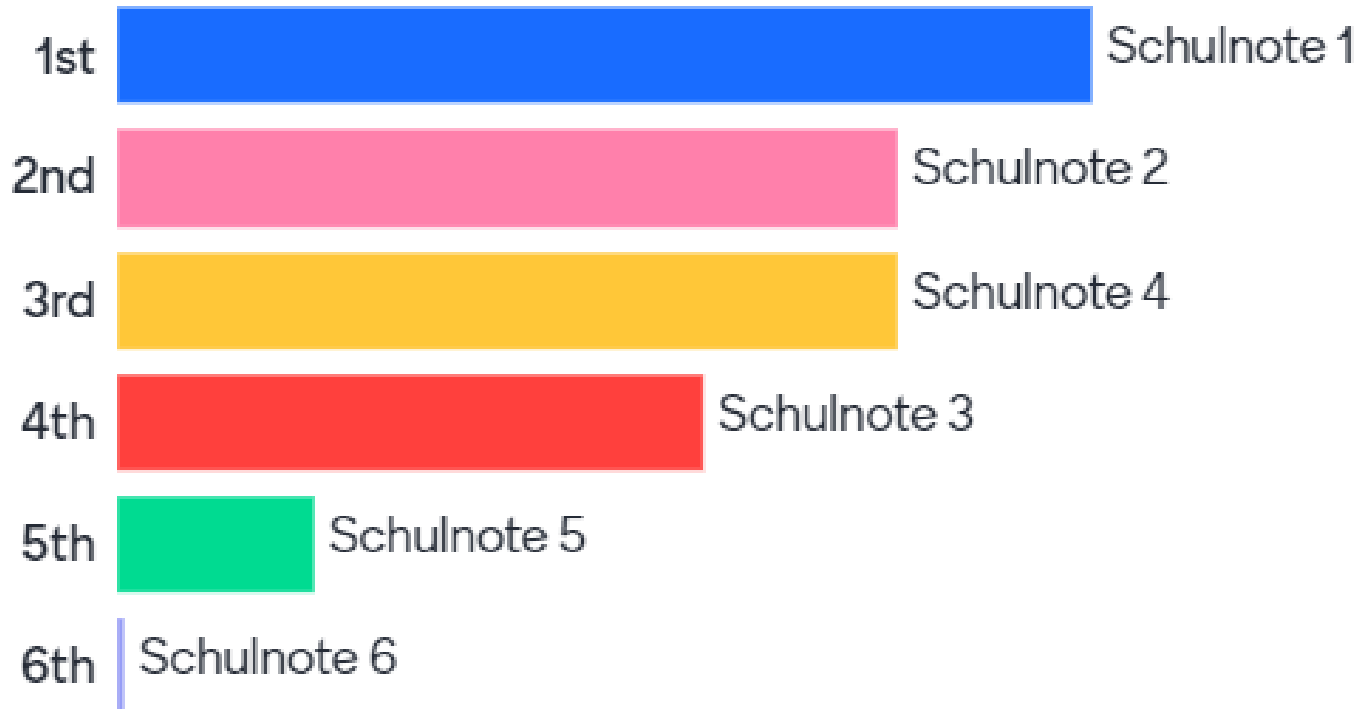
24 responses



Wie schätzen Sie Ihr Wissen zum Thema Nachteilsausgleich ein?



Wie schätzen Sie Ihr Wissen zum Thema Depression ein?



Nachteilsausgleich bei psychischen Erkrankungen - Depression -

**The
Soul
Office**



13. Juni 2024
Dr. Frederike Wenzlaff



Worum geht es?

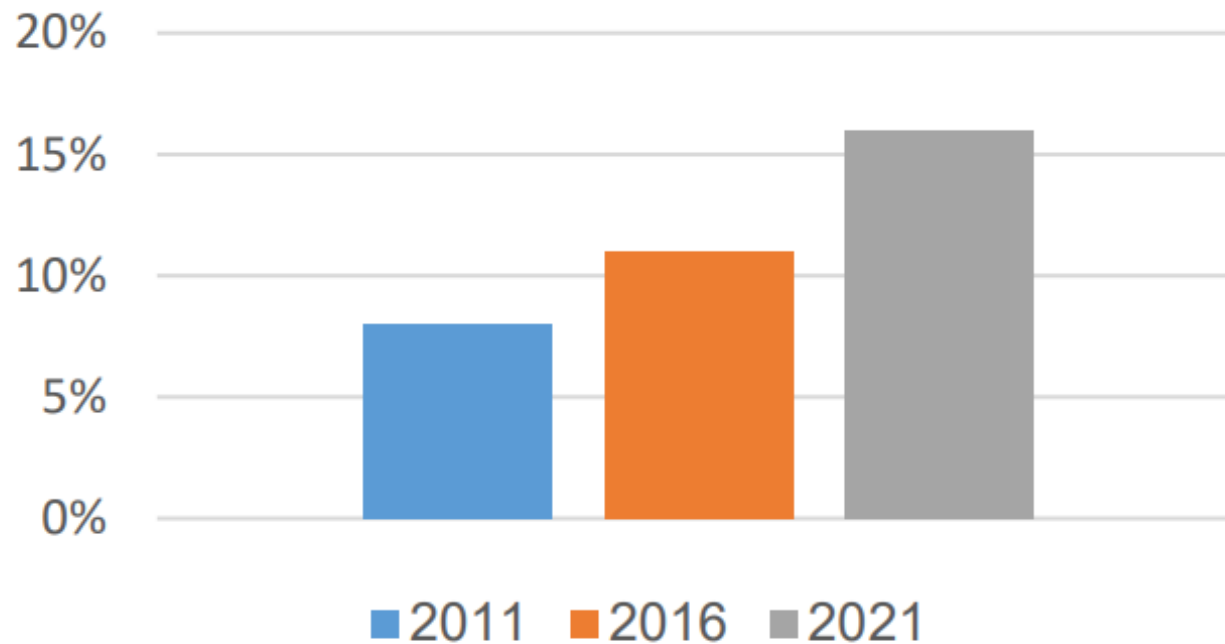
- 1) Warum sprechen wir darüber? - Zahlen und Fakten
- 2) Worüber sprechen wir? - Symptome und Therapie
- 3) Was können wir tun? - Möglicher Nachteilsausgleich

Depression: Zahlen und Fakten

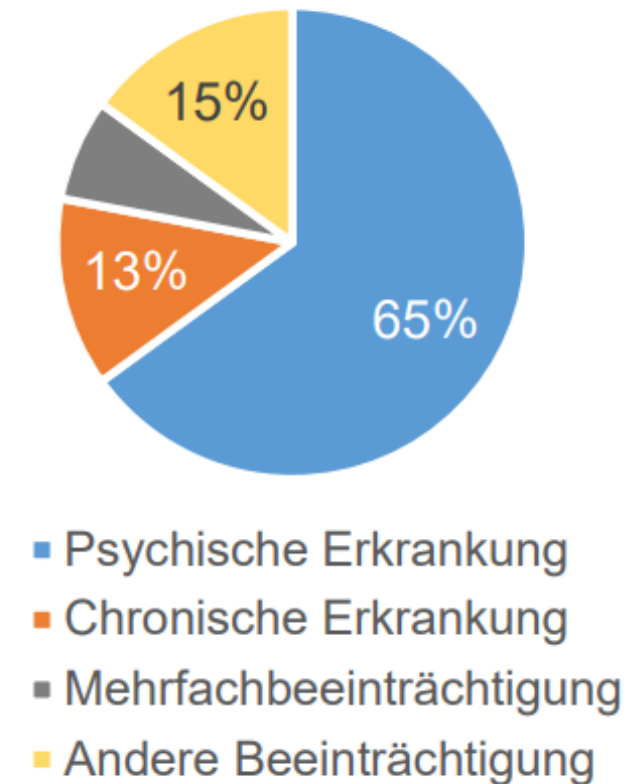
- Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen
- **15-20%** der Bevölkerung leiden mind. 1x im Leben an einer depressiven Störung
- **innerhalb 1 Jahres ca. 8%**
- Frauen erkranken in etwa doppelt so häufig wie Männer
- Mittleres Ersterkrankungsalter zwischen **25 und 35 Jahren**
- im Verlauf des Lebens erkranken ca. 3 von 4 Personen mit Depression an weiteren psychischen Störungen (i.B. zusätzliche Angsterkrankungen)

„Das Studium erschwerende gesundheitliche Beeinträchtigungen“

Anteil der Studierenden mit einer das Studium erschwerenden gesundheitlichen Beeinträchtigung



Beeinträchtigungsart



Zahlen und Fakten bei Studierenden

- **ca. 20-25% der Studierenden** leiden an einer psychischen Erkrankung (~470.000 Personen), **ca. 10-20% an Depressionen und depressiven Verstimmungen**
- viele leiden schon vor Beginn des Studiums
- Anstieg von 2005 bis 2018 von rund 72%

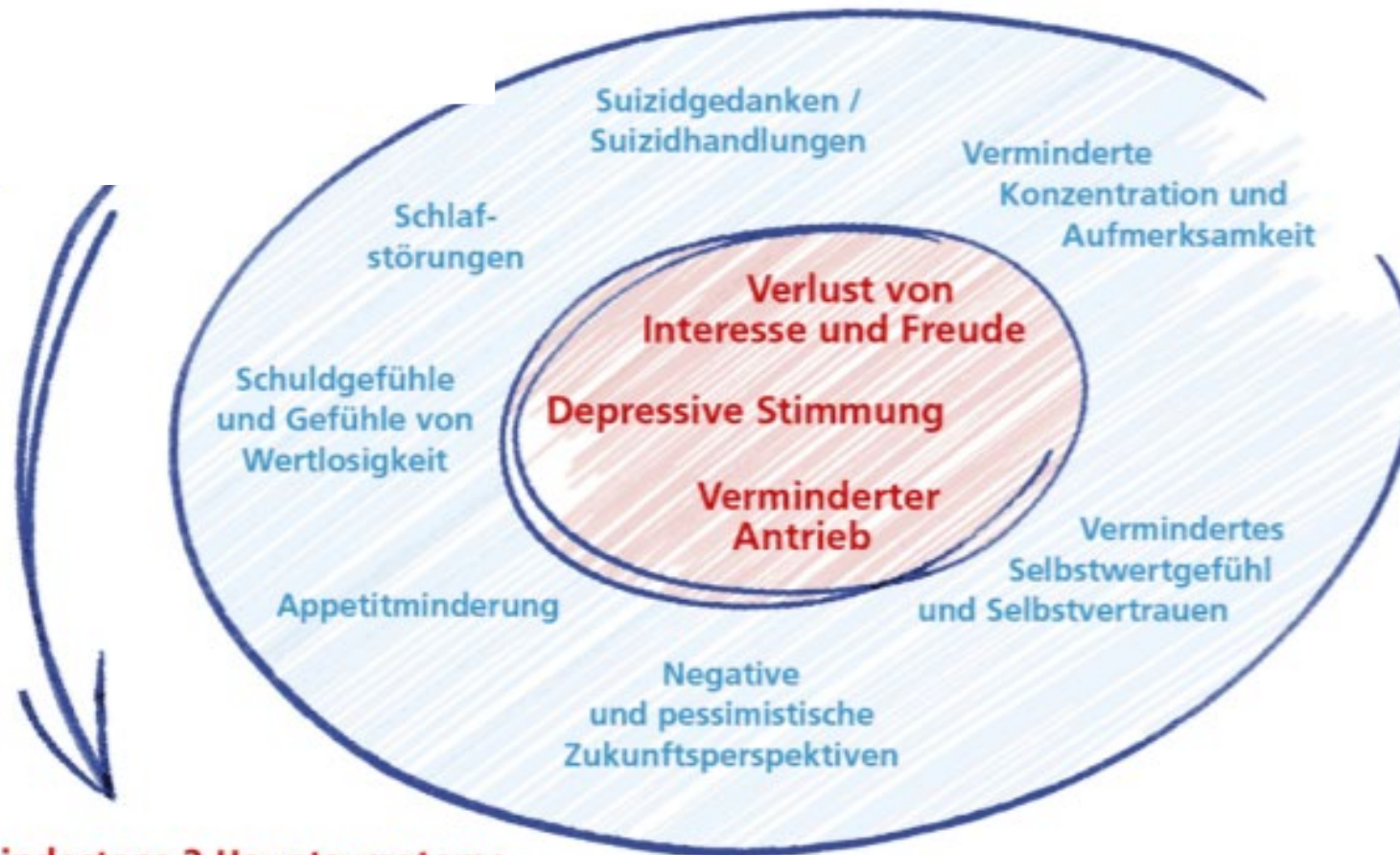
- höhere Sensibilisierung auf Seiten von Betroffenen und Behandelnden
- ältere Studierende weisen ein erhöhtes Risiko auf

Kriterien einer Depression

Depressives Syndrom
≠
Depression

„...klinisch bedeutsames [...] Muster, das mit momentanem Leiden oder einer Beeinträchtigung [...] in einem oder mehreren wichtigen Funktionsbereichen einhergeht.“

Kriterien einer Depression



mindestens 2 Hauptsymptome
+ **mindestens 2 Zusatzsymptome**
über mehr als 2 Wochen können ein Hinweis auf eine Depression sein.

Typen von „Affektiven Störungen“

UNIPOLARE DEPRESSION

Einzelne
depressive Episode



dauerhaft
beschwerdefrei

- Vollständige Remission möglich, aber nicht garantiert; Chronifizierung möglich
- Mit jeder Wiederholung steigt die Wahrscheinlichkeit einer weiteren Erkrankung (ab der 3. Episode bei 90%)
- Durchschnittliche Dauer einer Phase: 6- 8 Monaten

Ursachen und Risikofaktoren

- **Familiäre Belastungen und Genetik** (i.B. bei bipolaren Erkrankungen)
- **Frühe stark belastende Erfahrungen**
- **Andere chronische psychische** (z. B. Suchterkrankungen) **und somatische Erkrankungen** (z. B. Diabetes) können das Risiko erhöhen

- **Psychische Belastungen** (akut oder chronisch)
- **Wegfall von Ressourcen**

Stressoren und Ressourcenverlust im Studium

- Prüfungen, Hausarbeiten, Arbeitspensum
- Finanzielle Probleme
- Übergang zur Universität
- Beziehungen (Familie, Peers, Lehrende)
- Selbstorganisation („study-life-balance“)
- Eigene Erwartungen und Erwartungen anderer
- Diversität (z.B. Migrationshintergrund, Behinderung, ...)

Therapie und Heilungschancen

- Beratung oder Online-Programm kann ausreichen
- Je nach Schweregrad ist eine Psychotherapie, medikamentöse Therapie oder eine Kombination angebracht
- Behandlungen verkürzen die Leidensdauer und senken die Rückfallrate erheblich

Urlaub und viel Schlafen helfen nicht.

Sport, gesunde Ernährung und Tagesstruktur/Aktivität wirken sich meist positiv aus.

Möglicher Nachteilsausgleich

- **Anwesenheiten:** abweichende Regelungen im Einzelfall finden
- **Klausur:** separater Raum, Verlängerung der Bearbeitungszeit in begründeten Ausnahmefällen
- **Hausarbeit:** zusätzliche Bearbeitungszeit
- **Praktikum:** angepasste Bedingungen, z.B. Teilzeit, Splitten
- **Studienzeit:** Verlängerung über die Höchststudiendauer hinaus

(Nicht) Inanspruchnahme des Nachteilsausgleich

- Zustehende Nachteilsausgleiche nur von 21% der Studierenden in Anspruch genommen (*best3-Umfrage, 2023*)
- Gründe für Nicht-Beantragung bei psychischer Erkrankung:
 - Fühlt sich nicht beeinträchtigt genug (62%)
 - War nicht sicher ob anspruchsberechtigt oder Antrag eine Chance hat (58%)
 - Will keine „Sonderbehandlung“ (43%)
 - Möglichkeit unbekannt (43%)
 - Hemmungen mich an jemanden zu wenden (43%)
 - Wollte Beeinträchtigung nicht preisgeben (40%)
 - Wusste niemanden für Unterstützung/ Beratung (36%)
 - Schon einmal erfolglos gewesen (4%)

Tabelle A7.19: Gründe für die Nicht-Beantragung von individuellen Anpassungen oder Nachteilsausgleichen von Studierenden mit studienerschwerender Beeinträchtigung nach Beeinträchtigungsart (in %, Mehrfachnennungen möglich) – Studierende, die trotz vorliegender Schwierigkeiten keinen Antrag auf individuelle Anpassungen oder Nachteilsausgleiche gestellt haben

Gründe für die Nicht-Beantragung von individuellen Anpassungen oder Nachteilsausgleichen	Beeinträchtigungsart							
	Psychische Erkrankung	Chronische Erkrankung	Gleich schwere Mehrfachbeeinträchtigung	Andere Beeinträchtigung	Teilleistungsstörung	Bewegungsbeeinträchtigung	Sehbeeinträchtigung	Hörbeeinträchtigung
Ich fühle mich nicht beeinträchtigt genug.	61,7 %	54,7 %	44,7 %	53,1 %	51,5 %	55,6 %	54,8 %	57,3 %
Ich bin nicht sicher, ob ich anspruchsberechtigt bin oder mein Antrag Chancen hat.	58,4 %	52,0 %	60,1 %	56,5 %	52,5 %	47,5 %	42,2 %	57,4 %
Ich will nicht bevorzugt behandelt werden.	43,3 %	40,2 %	39,6 %	39,2 %	37,4 %	31,5 %	31,6 %	44,5 %
Die Möglichkeit war mir nicht bekannt.	43,4 %	34,0 %	39,8 %	36,5 %	35,8 %	39,2 %	28,5 %	36,5 %
Ich hatte Hemmungen, mich an jemanden zu wenden.	42,9 %	24,7 %	41,5 %	30,6 %	26,1 %	18,8 %	15,7 %	23,8 %
Ich möchte niemandem zur Last fallen.	41,0 %	25,2 %	39,5 %	29,9 %	23,6 %	27,7 %	24,3 %	42,1 %
Ich wollte meine Beeinträchtigung nicht preisgeben.	40,9 %	24,6 %	33,2 %	22,9 %	22,6 %	13,0 %	14,0 %	15,2 %
Ich glaube nicht, dass sich meine Situation ändern lässt.	35,7 %	32,0 %	38,2 %	36,4 %	29,0 %	30,4 %	36,8 %	36,5 %
Ich wusste nicht, wen ich um Unterstützung/ Beratung hätte bitten können.	36,1 %	24,6 %	37,2 %	27,9 %	24,6 %	26,0 %	21,4 %	26,1 %
Es wäre zu viel Aufwand gewesen.	25,4 %	19,7 %	26,8 %	25,0 %	20,6 %	19,4 %	13,9 %	20,9 %
Weil ich dadurch Nachteile im weiteren Studium befürchtet habe.	18,8 %	14,2 %	25,9 %	15,9 %	22,7 %	12,6 %	9,9 %	14,4 %
Weil ich mich früher schon erfolglos darum bemüht habe.	4,1 %	6,2 %	10,2 %	6,9 %	13,9 %	5,6 %	4,7 %	10,6 %

Eigene Berechnung mit gewichteten Daten aus „Die Studierendenbefragung in Deutschland“ (2021). Die Analysen basieren auf Angaben von 22.265 Studierenden mit studienerschwerender Beeinträchtigung.

Anmerkung: Die Vergleichswerte für Studierende mit studienerschwerender Beeinträchtigung insgesamt finden sich in Abbildung 7.8 im Hauptbericht. Dargestellt sind die Anteile der Studierenden, die die entsprechenden Antwortmöglichkeiten angekreuzt haben. Aufgrund von Mehrfachnennungen weicht die Summe in den Spalten von 100,0 Prozent ab.

Hilfe-Angebote

- (Psychologische) Studierendenberatung
- Info-Telefon Depression: 0800/3344533
- Therapie.de und Psychinfo: Psychotherapeut:innen-Informationssystem.
- Kassenärztlichevereinigung: Telefon 116117

- Online-Beratung bspw. der Caritas oder Telefonseelsorge
- Instahelp, Selfapy, hellobetter und andere

- Beratung und Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige:
[Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.](#)



Ein Projekt der

KOPF, HAND + FUSS gGmbH
Oudenarder Straße 16
(Gebäude D06, Etage 1)
13347 Berlin
T / +49 30 83 21 66 40
E / info@kopfhandundfuss.de

Kontakt:

Dr. Frederike Wenzlaff,
Psychotherapeutin
T / +49 30 83 21 66 40
E / wenzlaff@kopfhandundfuss.de





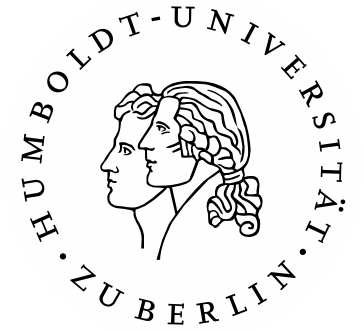
3 Punkte zum Mitnehmen:

- ca. 20-25% der Studierenden leiden an einer psychischen Erkrankung (~470.000 Personen), ca. 10-20% an Depressionen und depressiven Verstimmungen (Quelle: Barmer Ersatzkasse; „Die Studierendenbefragung in Deutschland best3“)
- Sport, gesunde Ernährung und geregelte Tagesstruktur wirken sich meistens positiv aus.
- 43% der Studierenden mit psychischen Belastungen nehmen keinen Nachteils-Ausgleich in Anspruch, weil sie Hemmungen haben sich an jemanden zu wenden (Quelle: <https://www.studierendenwerke.de/beitrag/die-studierendenbefragung-in-deutschland-best3-studieren-mit-einer-gesundheitlichen-beeintraechtigung>; „Die Studierendenbefragung in Deutschland best3“)



Fragen an Herrn Dr. Münch bitte hier anonym stellen:

[https://padlet.com/steftrz/Fragen an RA](https://padlet.com/steftrz/Fragen_an_RA)



Nächster IN'Com Workshop

11. Juli 2024 von 09.00 bis 10.00 Uhr

Schwerpunktthema: Beantwortung der Padlet-Fragen durch Herrn Dr. Münch

Zoom-Link:

<https://us06web.zoom.us/j/82624219049?pwd=vK9lpOQD1bZSwazAbCLO0YQ0Mm0iyg.1>



Kontakt

- **Katrin Rettel**
- barrierefrei.studieren@hu-berlin.de (beste Möglichkeit)