



Interview mit Christine Anas, Beraterin bei Peer to Peer an der HAW Hamburg

1. Bitte stellen Sie sich kurz vor und verraten uns, wo Sie arbeiten.

Ich bin Christine Anas. Ich bin Peer-Beraterin bei Peer to Peer, das ist ein Angebot von der HAW Hamburg. Wir unterstützen Studierende mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Peer to Peer ist ein Angebot von Studierenden für Studierende. Wir beraten und wir haben offene Sprechzeiten mehrmals die Woche am Berliner Tor. Wir machen auch Einzeltermine. Dann haben wir die Begleitung, da unterstützen wir einzelne Studierende mit regelmäßigen Terminen über das Semester und helfen denen einfach so gut durchs Semester zu kommen. Und dann haben wir auch noch drei Gruppenangebote. Einmal den Dialogabend für Studierende mit psychischen Belastungen. Dann den offenen Treff für Studierende mit chronisch-somatischen Erkrankungen. Und den Erfahrungsaustausch für Studierende aus dem Autismusspektrum, und der ist auch hochschulübergreifend.

2. Was sind Ihre konkreten Aufgaben?

Bei Peer to Peer bin ich zuständig für die Begleitung für die Fakultät DMI. Und Begleitung ist, habe ich vorhin ja schon kurz erzählt, einfach ein Angebot, das ein bisschen intensiver sein kann als die Gruppenangebote oder die Beratungen. Und da geht es so ein bisschen um Hilfe zur Selbsthilfe, Stabilisierung, Stärkung der Selbstständigkeit. Und da wird ganz individuell entschieden, was brauchen die Studierenden und wie können wir ihnen helfen, gut durchs Semester zu kommen. Und ich moderiere eins unserer Gruppenangebote, den Dialogabend.

3. Wie würden Sie den generellen Umgang mit dem Thema „studieren mit psychischen Erkrankungen“ an der Hochschule beschreiben?

Finde ich ein bisschen schwer zu sagen, weil ich mich fast nur hier an der Fakultät DMI aufhalte, beziehungsweise mit den Studierenden zu tun habe. Und da muss ich sagen, habe ich eigentlich nur sehr gute Erfahrungen gemacht. Und habe das Gefühl, dass sehr viel Verständnis da ist, auch von Seiten der Lehrenden. Und manchmal kriege ich dann mit, in der Gruppe oder auch über andere Kolleg*innen in dem Team, dass das in anderen Fakultäten vielleicht nicht so selbstverständlich ist. Also dass da vielleicht noch ein bisschen mehr Vorurteile herrschen, oder dass es auch ein bisschen schwieriger ist, den Lehrenden

mitzuteilen was los ist und da ein Verständnis zu bekommen. Aber hier in der Fakultät habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.

4. Haben Sie das Gefühl, dass sich der Umgang mit dem Thema und mit betroffenen Studierenden in den letzten Jahren verändert hat?

Also ich muss sagen, ich habe hier an der Hochschule selber jetzt nicht wirklich die Vergleichswerte. Weil ich glaube, dafür bin ich einfach noch nicht lange genug da, auch in dem Job nicht. Aber generell kann man sagen, gerade auch mit dem Aufkommen von Social Media, Fluch und Segen. Aber dass sich da schon einiges verändert hat. Ich höre auch immer wieder von meinen Peers, dass denen das extrem hilft, wenn sie dann irgendwie Menschen auf Instagram oder YouTube folgen, die vielleicht eine ähnliche Thematik haben. Dass sie das sehr unterstützt und es auch schön ist zu merken, ich bin nicht allein damit. Und deswegen glaube ich schon, ich bin ja ohne Social Media noch aufgewachsen. Und ich glaube, es macht schon einen Unterschied. Das erhöht natürlich auch die Visibilität. Also das heißt, auch alle anderen, auch die anderen Mitstudierenden, die vielleicht nicht selbst betroffen sind, oder die anderen Lehrenden kommen mit dem Thema in Kontakt. Das rückt so ein bisschen mehr in deren Bewusstsein. Und das ist eine sehr gute Sache. Ich glaube, insofern hat sich da schon ein bisschen was getan.

5. Welche Auswirkungen kann Stigmatisierung auf betroffene Studierende haben? Was können Betroffene, Mitarbeitende und Mitstudierende unternehmen, um Stigmatisierung entgegenzuwirken?

Also, der Mensch ordnet ja gern Dinge in Schubladen ein und Menschen. Und das beruhigt ihn ungemein. Und das kann natürlich Folgen haben für die Menschen, die das dann betrifft. Also die eben einsortiert werden, ob sie wollen oder nicht. Und das kann zum Beispiel im Hochschulkontext dazu führen, dass sie sich zurückziehen. Das heißt, dass sie sich nicht mehr trauen zur Uni zu gehen, obwohl sie eigentlich einen total großen Wunsch haben zu studieren. Aber natürlich kann man sich vorstellen, wenn man weiß, das erwartet einen vielleicht, da macht jemand einen dummen Spruch, das schreckt einen natürlich ab. Und was auch sein kann, ist das natürlich dann die Scham größer wird bei den betroffenen Studierenden. Und dass sie sich vielleicht gar nicht trauen, Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen, die ja da sind auch an der HAW. Aber es kann einfach sein, dass die sich dann so zurückziehen, dass sie sich gar nicht vorstellen können, das irgendwie in Anspruch zu nehmen. Also ich bekomme immer wieder mit, dass die Ängste da sind bei den Studierenden. Also ich höre auch öfter selber, dass Studierende zu mir sagen, ich weiß gar nicht, wem erzähle ich denn jetzt eigentlich was. Und was ist ok und was ist zu viel, und wo

könnte mir vielleicht Unverständnis entgegen kommen. Und da finde ich, ist es auch für die Betroffenen selber vielleicht ganz gut, wenn man sich vorher mal überlegt, was kann ich mir denn vorstellen zu erzählen. Und wem, und vielleicht auch ein bisschen im Kontakt mit Mitstudierenden ein bisschen vor zu fühlen. Aber immer so ein bisschen was erzählen. Ich sage mal, man muss ja nicht gleich seine komplette Diagnose darlegen. Es geht ja auch nicht alle Leute was an, aber manchen kann man einfach sagen, ich habe gerade irgendwie total stressige zwei Wochen und dann guckt man, wie reagiert das Gegenüber und dann tastet man sich da so langsam ran. Das, finde ich, funktioniert immer ganz gut. Und manchmal hilft es auch, sich so einen Satz bereit zu legen. Zum Beispiel, wenn man weiß, vielleicht fragt mich jemand: „Mensch, wo warst du denn die letzten Wochen oder letztes Semester?“ Und dann traut man sich gar nicht mehr hin zu gehen. Dass man sich dann was zurechtlegt, was man in dem Moment dann abrufen kann. Zum Beispiel wie: „Im letzten Semester war ich leider – aus gesundheitlichen Gründen ging es leider nicht, ich konnte nicht studieren. Und jetzt bin ich aber wieder da.“ Also irgendwas, was gar nicht so ein Riesending daraus macht. Und wo die Leute aber vielleicht auch hören, alles klar, da möchte jemand auch nicht weiter drüber sprechen. Und wenn ja, dann kann man ja auch dafür offen sein darauf einzugehen. Aber das kann auf jeden Fall so ein bisschen helfen sich zu schützen, finde ich. Von Seiten der betroffenen Studierenden. Das ist glaube ich eine ganz gute Sache. Ich finde auch wichtig, dass von Seiten der Lehrenden auch ein bisschen Aufklärung betrieben wird, also auch von Seiten der Hochschule. Dass das einfach klar ist, psychische Belastung ist ein Thema, das muss man sichtbar machen. Das ist völlig normal und selbstverständlich und es ist um uns. Weil man kann davon ausgehen, dass in jedem Seminar betroffene Studierende sitzen. Das ist einfach so, nur weil man es ihnen nicht ansieht. Aber wir wissen, circa 15 % der Hamburger Studierenden sind in irgendeiner Form gesundheitlich beeinträchtigt. Über die Hälfte davon psychisch, und das sieht man denen halt meistens nicht an. Und deswegen ist es ganz wichtig, dafür irgendwie ein Bewusstsein zu schaffen und auch offen mit seinen Studierenden drüber zu sprechen. Und dass das einfach ein Thema ist, was da sein darf und was auch selbstverständlich sein sollte. Weil es betrifft uns einfach alle.

6. Mit welchen Anliegen kommen Studierende zu Ihnen?

Also die meisten Studierenden kommen zu mir oder schreiben mich an und sagen: „Ich bin total überfordert, ich weiß irgendwie nicht wo oben und unten ist. Ich komme nicht klar, es ist einfach alles gerade viel zu viel.“ Und dann versuchen wir, das so ein bisschen auseinander zu dröseln. Es geht viel um Organisation. Sowas wie Semesterplan. Also auch zusammen ins Vorlesungsverzeichnis zu gucken und Projekte durchplanen. Wirklich minutiös die Woche

durchplanen. Also alles, was so ein bisschen eine praktische Hilfestellung sein kann. Und da geht es auch viel darum, zu gucken was überhaupt realistisch ist. Denn viele Studierende sind total motiviert und wünschen sich einfach, was weiß ich, alle fünf Kurse zu machen die sie laut Studienordnung machen sollen. Und dann gilt es ein bisschen zu gucken, wie viele Energien sind denn da. Vielleicht machen sie nebenbei unterstützend auch eine Therapie, das zieht auch Energie. Also zu gucken, was ist machbar, wie kannst du gut und stabil durchs Semester kommen. Das schauen wir zusammen. Und dann geht es auch viel um sowas wie Anträge. Was zum Beispiel BAföG angeht, Nachteilsausgleiche, Studienfinanzierung. Also diese praktischen Dinge. Und dann ist auch viel Raum für entlastende Gespräche, weil es natürlich auch einfach mal schön ist darüber sprechen zu können und sich mal nicht zu verstellen. Und dass einem einfach mal jemand zuhört. Und dass die eigenen Sorgen auch ein bisschen Raum bekommen. Dann schauen wir eben ganz individuell immer, wie wir die Begleitung gestalten können, wie es möglichst gut klappt, stabil durchs Semester zu kommen. Dass das Semester ganz gut gelingt.

7. Was sind aus Ihrer Erfahrung heraus die schwierigsten und häufigsten Hürden, die betroffene Studierende in ihrem Studium zu bewältigen haben?

Also ich glaube, ganz oft ist es super schwierig einfach die Erkrankung und das Studium miteinander zu vereinbaren. Also sowas wie Anwesenheitspflicht, Abgaben von Projekten. Wenn man gerade irgendwie einen Krankheitsschub hat, ist das manchmal schwierig da einfach mitzugehen. Und die Studienordnung ist da manchmal vielleicht nicht so flexibel wie das gut wäre. Und das setzt die Studierenden natürlich auch selber extrem unter Druck. Und dann gibt es halt hauptsächlich auch diesen Druck, den man sich innerlich macht. Also Vergleiche mit anderen Studierenden, die vielleicht gesund sind. Dann auch sowas wie, vielleicht macht ja die Familie auch Druck: „Warum bist du denn nicht endlich fertig, warum geht es denn da nicht voran?“ Oder eine Vorstellung, die man hat. Die man so mitbekommen hat als man groß geworden ist, oder die einem auch immer wieder die Gesellschaft widerspiegelt. Wie ein gutes Studium zu sein hat. Also warum kann ich nicht einfach hier nach dem Abi oder nach dem Abschluss Studium, zack, und dann geht es los. Geht halt nicht wenn man erkrankt ist. Also ich glaube, da hat man auch sehr viel mit sich selbst im Inneren zu tun und muss wirklich versuchen, sich ein bisschen in Selbstmitgefühl zu üben. Was nicht sehr leicht ist. Und wie gesagt, viele Studierende haben auch wirklich Angst davor, was passiert, wenn andere Lehrende oder Mitstudierende erfahren, dass sie erkrankt sind. Also das ist glaube ich auch was, was sehr ausbremsen kann. Wenn man das Gefühl hat, man muss permanent einen Teil von sich zurückhalten. Weil man Sorge hat, wie das ankommen könnte.

8. Gibt es auch Grenzen oder unüberwindbare Schwierigkeiten im Studium?

Also ich neige durchaus zum Optimismus und würde jetzt gern sagen nein. Aber ich glaube, dass schon oft da so eine Kluft ist zwischen meiner Wunschvorstellung, wie möchte ich denn, dass das alles läuft. Und dann der Realität, was ist denn überhaupt faktisch möglich mit meiner Erkrankung. Und wenn man sich jetzt irgendwie eines der MINT-Fächer zum Beispiel ausgesucht hat, wo einfach ein unfassbar straffer Studienplan ist, wo wirklich keine Rücksicht auf jegliche Form von Beeinträchtigung eingeräumt wird. Und das kann ja auch sowas sein: manche Leute pflegen Angehörige. Also man muss ja nicht zwangsläufig psychisch erkrankt sein, das kann ja alles Mögliche sein. Oder man bricht sich mal das Bein. Und da ist dann manchmal auch einfach, man muss gucken, ob es das richtige Studienfach für einen ist. Also vielleicht ist es auch einfach zu viel und vielleicht kann man schauen, kann ich das in Teilzeit studieren? Gibt es da Möglichkeiten das anzupassen an meinen momentanen Zustand? Und manchmal ist es aber vielleicht auch sogar tatsächlich die gesündere Variante zu sagen, entweder nehme ich mal ein Urlaubssemester und kümmerge mich mal um mich. Und steige dann wieder ein und schaue, wie es mir geht. Oder vielleicht gibt es einen anderen Studiengang, der mir ein bisschen besser taugt, den ich in meinem Tempo machen kann. Dann ist es, glaube ich, auch immer schwer, das loszulassen. Aber ich glaube, es ist immer gut zu schauen, was ist auch einfach machbar und realistisch. Und wie katapultiere ich mich jetzt nicht in die völlige Krise noch weiter rein. Sondern wie kann ich ein bisschen auf mich aufpassen.

9. Wo finden Studierende mit einer psychischen Erkrankung im Hochschulkontext Hilfe und welche Unterstützungsmöglichkeiten können sie in Anspruch nehmen?

Also wir sind, finde ich, an der HAW auch ganz gut aufgestellt. Zum einen gibt es natürlich das Angebot von Peer to Peer. Habe ich ja vorhin schon ein bisschen erzählt. Da kann man sich immer gern bei uns melden. Dann gibt es Meike Butenob. Die ist zuständig, die berät Studierende mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Da kann man auch mal in die offene Sprechzeit gehen oder ihr eine Email schreiben. Dann gibt es die Zentrale Studienberatung, auch mit psychologischer Beratung. Ist vielleicht auch ganz gut, wenn man selber nicht therapeutisch angebunden ist und denkt, Mensch, ich muss mal irgendwie mit jemandem quatschen. Dann kann man da gerne hingehen. Und ansonsten gibt es auch noch die Vertrauensstelle. Das ist vielleicht manchmal ganz gut, wenn man in Konflikten ist mit Lehrenden. Und da beraten auch Studierende der HAW. Das sind jetzt die Sachen, die mir einfallen würden.

10. Wie können Lehrende aus Ihrer Sicht Studierende mit psychischen Erkrankungen

unterstützen?

Also ich finde es super, wenn die Lehrenden gleich am Anfang des Semesters informieren. Also das heißt, sei es jetzt bei Info-Veranstaltungen, oder auch am Anfang der Kurse. Einfach sagen: „Leute, folgende Angebote gibt es an der HAW. Kennen wir alle, läuft nicht immer alles rund. Wenn nicht, könnt ihr hier hin.“ Dann ist es auch gut, wenn sie zum Beispiel in Einzelgesprächen mit Studierenden merken, da könnte jemand ein bisschen Unterstützung gebrauchen. Flyer verteilen oder erzählen, was es für Angebote gibt. Im Zweifel vielleicht zu Peer to Peer erst mal schicken. Weil das auch eine niedrigschwellige Anlaufstelle ist, wenn man weiß, da sitzen auch andere Studierende, die das vielleicht sogar selber kennen. Dann trauen sich da vielleicht die Studierenden auch einfach eher hin. Und wenn die Lehrenden selber keine Berührung gehabt haben jemals mit dem Thema psychische Belastungen, können die sich auch selber informieren. Können von ihrer Hochschule vielleicht sogar Schulungen fordern. Dass sie einfach noch ein bisschen mehr wissen möchten. Sich mit anderen Lehrenden austauschen. Und was ich auch wichtig finde ist immer, dass sie den Studierenden irgendwie signalisieren: „Ich bin ansprechbar, wenn was ist. Also du kannst zu mir kommen und ich werde dich jetzt nicht abwerten oder bewerten, sondern ich bin einfach offen dafür, wenn wir irgendwie irgendwas ändern können oder du möchtest etwas später abgeben, oder wie auch immer. Wir können ins Gespräch gehen.“ Dass sie das ein bisschen ausstrahlen, das fände ich wichtig.

11. Wie können Kommiliton*innen aus Ihrer Sicht Studierende mit psychischen Erkrankungen unterstützen?

Also auch da würde ich sagen, dass da eher so eine Haltung dahinter steht. Wenn sich jemand mir öffnet und mir anvertraut: „Ich bin psychisch gerade angeschlagen“ – wie kann ich dann möglichst respektvoll und wertschätzend damit umgehen? Oder sogar dankbar sein, dass sich jemand mir öffnet. Und wenn ich etwas nicht verstehe, dann kann ich nachfragen: „Ich kenne das überhaupt gar nicht von mir selber, magst du mir erzählen, wie sich das auf dein Studium auswirkt? Ich möchte es gerne verstehen.“ Und was ich auch gut finde, ich sage immer: „Sprecht miteinander und nicht übereinander“. Das heißt, wenn man mal mitbekommt, dass jemand ein paar Wochen lang nicht da war und man dann jemanden etwas Doofes sagen hört, dann sollte man nicht darauf eingehen. Stattdessen sagen: „Da fühle ich mich gerade unwohl mit, können wir warten, bis die Person wieder da ist?“ Das finde ich immer ganz schön. Und wenn euch jemand was erzählt, dass es ihm oder ihr nicht so gut geht, dann nehmt das auch ernst. Und verfallt nicht in Mitleid, das finde ich ganz schlimm. Mitgefühl ist gut, Mitleid schwierig. Und auch nicht in so einen blinden Aktionismus verfallen: „Das wird schon, das kriegen wir jetzt hin, läuft und so.“ Weil im Zweifel wollen die

Menschen das nicht hören. Ich kann jetzt natürlich nicht für alle sprechen. Aber manchmal ist es auch gut, einfach zusammen da zu sitzen und zu sagen: „Ok, krass, verstehe ich, ist gerader super scheiße, kann ich nachvollziehen.“ Und dann muss man aber vielleicht auch gar nicht mehr machen. Also einfach sich das mal ein bisschen anhören und offen dafür sein. Und wenn man möchte, kann man natürlich auch immer gern die Mitstudierenden auf Unterstützungsangebote hinweisen. Also wenn man weiß, es gibt Peer to Peer, oder man weiß es gibt die psychologische Beratung, dann kann man es auch mal in einem Nebensatz fallen lassen. Die haben sich damit vielleicht noch gar nicht beschäftigt oder hatten gar nicht die Kraft überhaupt zu recherchieren was es an der HAW alles gibt. Die sind vielleicht ganz dankbar für den Tipp.

12. Finden Sie, dass sich Bedingungen oder Strukturen im Studium verändern müssten, um Betroffenen ein gelingenderes und zugänglicheres Studium zu ermöglichen? Wenn ja, welche?

Also zum einen finde ich, wäre es gut, wenn man für alle Studiengänge die Möglichkeit einräumen würde das in Teilzeit zu machen. Weil es gibt, wie gesagt, in allen Studiengängen betroffene Studierende. Nicht nur von psychischen Erkrankungen, von jeglicher Form von Beeinträchtigung oder Familienverpflichtungen. Manche Studiengänge sind schon für gesunde Studierende so krass durchgetaktet und so straff, dass es einfach zu viel ist. Das fände ich super, wenn es das geben würde. Und dann kann ich nochmal was zum Thema Nachteilsausgleiche sagen. Ich glaube, da wäre es toll, wenn noch ein bisschen Aufklärungsarbeit betrieben werden würde. Weil ich das Gefühl habe, dass es da auch vielleicht in den Prüfungskommissionen viele Unsicherheiten gibt was das Thema psychische Belastungen angeht. Oder Vorurteile auch. Ich sage mal so, es ist einfach, wenn sich jemand die Hand gebrochen hat. Dann ist völlig klar, die Person kann jetzt die Klausur nicht schreiben. Wenn aber jemand eine Panikstörung hat, dann ist es manchmal ein bisschen schwieriger zu argumentieren. Und ich glaube, es ist auch manchmal ein bisschen schwieriger durchzukriegen. Das ist natürlich von der Fakultät auch abhängig und von den Menschen, die da prüfen. Aber ich fände es sehr gut, wenn eben diese Menschen in den Prüfungskommissionen einfach ein bisschen informiert werden würden. Dass da einfach mehr Bewusstsein dafür da ist. Weil, wenn man so einen Nachteilsausgleich stellt, ist das ein Angang. Also es geht einem nicht gut. Man schämt sich vielleicht auch, aber man denkt: „Oh Gott, ich will doch genauso studieren wie alle anderen auch und jetzt muss ich diesen Antrag stellen“. Dann muss man zum Arzt gehen, sich ein Attest holen. Das ist alles ein riesiger Angang und total anstrengend und ich finde, es ist auch wichtig anzuerkennen, wenn jemand was macht, dann ist da ein Leidensdruck da und das sollte man auch ernst nehmen. Und ich

fände es schön, auch gerade was diese Nachteilsausgleiche angeht, wenn dort ein bisschen mehr Offenheit wäre und auch ein bisschen mehr Verständnis. Und dass die Studierenden das auch genehmigt bekommen.

13. Welche positiven Erfahrungen machen Sie in Ihrer Tätigkeit in Bezug zum Studieren mit psychischen Erkrankungen?

Also ich habe hier am Department Design wirklich nur gute Erfahrungen gemacht. Es ist wirklich viel Verständnis von Seiten der Lehrenden da. Die wissen alle, was es für Anlaufstellen gibt, die verteilen gerne Flyer. Ich habe auch regelmäßig Leute, die zu mir kommen und sagen, dass ihr Prof sie geschickt hat. Was natürlich super ist. Dass die informiert sind und auch wissen, vielleicht wäre es gut für die Studierenden es ihnen mal ans Herz zu legen, da gibt es die und die Beratungsstelle. Das ist wirklich schön. Also das läuft sehr gut. Ich würde mir wünschen, dass das an allen Fakultäten auch so läuft. Aber wir arbeiten ja daran. Und ansonsten, schöne Erfahrung. In der Gruppe zum Beispiel, am Dialogabend, das kann ich ja nur beurteilen, weil ich den selber moderiere. Da ist es einfach schön zu merken, dass die Studierenden untereinander sich eine unglaubliche Stütze sein können. Und dass es sehr entlastend sein kann zu merken: „Ich bin nicht die einzige Person, es gibt andere denen es ähnlich geht. Das bin nicht nur ich in meinem Kopf, sondern andere Leute haben auch diese Gedanken. Oder selbst wenn nicht ist es ok, wenn ich die mal ausspreche und niemand rennt schreiend weg.“ Also das kann auch eine tolle Ressource sein, sich miteinander auszutauschen und ins Gespräch zu kommen. Und in der Begleitung merke ich zum Beispiel auch immer wieder, wie wichtig es einfach ist, sich Zeit und Raum zu nehmen für die Sorgen von Studierenden. Dass es wirklich eine große Entlastung sein kann, dass sie einfach sprechen können und dass man zusammen ein bisschen planen kann. Ich kann allen Studierenden sagen: „Sucht euch Unterstützung, ihr müsst da nicht alleine durch. Es gibt genügend Beratungsstellen. Meldet euch gerne und nehmt das in Anspruch. Dann kommt ihr irgendwie auch gut durch das Studium.“

