

Wir sind UP – der Podcast

Zu Gast: Lena

Transkription:

Intro

Herzlich Willkommen an alle Zuhörerinnen und Zuhörer. Wir stellen euch in unserem Podcast Studierende, Lehrende sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Verwaltung der Universität Potsdam vor. Es handelt sich um Personen mit und ohne Behinderung, von ihnen wollen wir wissen, wie inklusiv ist die Universität Potsdam als Studienort, aber auch als Arbeitgeberin.

[00:00:29.780] - Erika

Hallo und herzlich willkommen an alle zu unserer heutigen Folge von Wir sind UP. Ich bin Erika, Studentin und studentische Mitarbeiterin der Uni Potsdam und heute habe ich Lena zu Gast. Lena ist ebenfalls Studentin hier an der Uni und wird uns gleich auch noch genauer über sich erzählen, aber erst mal vorab eine wichtige Info an euch. Heute geht es nämlich ein sensibles Thema, deshalb hier die Trigger-Warnung vorab. Es geht nämlich darum, wie es ist, mit einer Depression zu studieren. Wie viele sicherlich wissen, sind die meisten Erkrankungen unsichtbar und deswegen eben nie sofort offensichtlich. Umso wichtiger ist es, Menschen, die von solchen unsichtbaren Erkrankungen, Behinderungen oder eben psychischen Störungen betroffen sind, einfach sichtbar zu machen. Einerseits, das Thema psychische Störung zu entstigmatisieren und zu enttabuisieren und andererseits alle anderen Menschen für den Umgang damit zu sensibilisieren. Außerdem können wir einfach durch das drüber sprechen und das sichtbar machen, anderen Betroffenen erstens aufzeigen, dass sie nicht allein sind und zweitens ihnen die Möglichkeiten und Wege aufzeigen, wie sie vielleicht damit umgehen können oder welche Möglichkeiten und Rechte sie auch hier speziell an der Uni Potsdam haben, wenn sie mit einer diagnostizierten Erkrankung studieren. Also Stichwort Nachteilsausgleich. So, nun zu dir Lena, stell dich doch mal gerne kurz vor.

[00:01:49.180] - Lena

Vielen lieben Dank für die Einleitung. Ich bin Studentin der Universität Potsdam im Masterstudium und habe meinen Bachelor an einer anderen Universität absolviert und in dem Zuge auch eine depressive Episode gehabt und dann die Diagnose erhalten einer rezidivierenden depressiven Störung und ... Genau.

[00:02:07.420] - Erika

Vielen Dank. Ich würde dann einfach direkt mal in unsere Fragerunde starten. Das funktioniert so: Ich stelle dir einfach ein paar Fragen und du kannst, wenn du magst, darauf antworten. Und wenn dir eine Frage nicht zusagen sollte, dann musst du natürlich auch nicht darauf antworten. Meine erste Frage lautet: Welche Faktoren haben bei dir zu der Entstehung einer Depression geführt und wie sah dein Studienalltag davor aus?

[00:02:29.800] - Lena

Ich würde mal mit dem Studienalltag beginnen. Und zwar, ich hatte erst mein Bachelorstudium angefangen und das war ein sehr leistungsforderndes Studium, was auch einen gewissen Druck mit sich gebracht hat. Und natürlich fand ich es auch einfach spannend, alles was das Studium halt hergibt, auch auszunutzen. Sei es Engagement, sei es irgendwie, noch verschiedene Nebenberufe auszuprobieren oder Sport zu machen, das Sportangebot zu nutzen und neue Leute kennenzulernen, auf Partys zu gehen. Alles, was so spannend ist. Und da habe ich an manchen Stellen vielleicht

vergessen, wo ich eigentlich bin und bei mir zu sein. Und da habe ich mich einfach ein bisschen überfordert. Und das war ein Faktor, der zu der Entstehung der Depression geführt haben könnte. Zum anderen hatte ich aber auch noch eine Beziehung, die auch sehr viel Zeit in Anspruch genommen hat und bei mir auch durch gewisse Vorkommnisse auch zu der Entstehung einer Depression beigetragen haben könnte. Und dann muss man natürlich sagen, Corona. Und Corona hat den Raum gegeben, auch mal quasi von diesen ganzen Aktivitäten wegzutreten und in dem Moment kam dann bei mir der Crash. Da, ab dem Punkt, sage ich mal, hat sich dann alles verändert.

[00:03:46.970] - Erika

Also kritische Lebensereignisse auf jeden Fall. Studium, Beziehung, Corona. Wow. Mit einer psychischen Störung zu studieren bedeutet, dass der Studialltag einfach nicht immer einfach ist. Das ist er natürlich für niemanden, aber wenn man eine psychische Störung hat, kommen ja noch zusätzliche Schwierigkeiten und Herausforderungen dazu. Aber bevor wir jetzt wirklich ganz konkret über die Uni sprechen, würd' ich einfach mal gerne wissen, was war für dich so der erste ausschlaggebende Impuls, zu erkennen, dass etwas nicht stimmt oder anders ist?

[00:04:22.640] - Lena

Tatsächlich kam der erste Impuls ziemlich spät, weil dieses Leisten und Funktionieren, das war immer im Vordergrund. Und ich dachte mir, solange ich quasi gute Noten schreibe und das auf die Reihe kriege, ist alles in Ordnung. Selbst wenn alles den Bach runtergeht, solange ich da irgendwie, ja... das biete, was ich auch von mir selbst erwarte, dann funktioniert es halt. Und ich hatte dann quasi sowieso schon eigentlich Symptomaten im Sinne von: Ich habe viel geweint, ich hatte eigentlich keine Energie, aber nach außen habe ich immer funktioniert und immer gezeigt, dass alles geht. Und das ging dann ab einem gewissen Punkt nicht mehr. Und während Corona gab es nämlich eine Klausurenphase und ich habe versucht, trotz dass zu dem Zeitpunkt auch noch was in der Beziehung vorgefallen war, wirklich zu lernen. Und ich habe gelernt, gelernt, gelernt und ich bin in einer Klausur gegangen und ich habe in dieser Klausur eine 4.0 geschrieben, was für mich eine schlechte Note war. Für manche ist das ja auch wirklich einfach das Ziel. Ist ja auch in Ordnung, kommt auf den Studiengang an. Und da habe ich dann diese Note annullieren lassen. Das war für mich ein absolutes Versagen und ich habe keine der anderen Klausuren danach angetreten und daraus habe ich ein bisschen eine Prüfungsangst entwickelt und dieses Semester ging nicht und das war für mich ein absolutes Misserfolgserlebnis, was bei mir so der Erste auch schon mal ein Impuls war, dass etwas nicht stimmt.

[00:05:47.720] - Erika

Und wie hat sich bei dir die Depression geäußert? Du hast gerade schon ganz kurz erwähnt, geweint und man hat irgendwie nichts mehr so richtig auf die Kette bekommen. Aber kannst du noch mal genau beschreiben, wie das bei dir ganz konkret ausgesehen hat? Weil wie man weiß, Depression kann ja viele verschiedene Gesichter haben und Symptomaten sind ja komplett unterschiedlich. Wie war es bei dir?

[00:06:12.480] - Lena

Genau. Also letztendlich das Weinen oder das Versagen bei der Klausur, in meinen Augen, das waren meine primären Symptomaten. Und ich würde sagen, bei mir hat sich die Depression so geäußert, dass ich mich verloren habe. Ich hatte gar keinen Blick dafür, was normal, was gut, was nicht gut ist. Ich habe mich innen, also durchgängig eigentlich leer gefühlt und in meinen Emotionen auch als real empfunden. Das heißt, ich konnte mich ganz distanzieren von den Gedanken, dass alles keinen Sinn macht. Alles ist vergänglich, alles ist irgendwie erdrückend, alles ist nicht aushaltbar. Für mich war einfach... Ich hatte immer das Gefühl, ich kann nicht mehr und deswegen war das für mich immer ein Gefühl, dass ich muss leisten, ich muss funktionieren. Ich kann aber nicht. Und dieses Gefühl von, ich

kann nicht mehr und es zerreißt mich innerlich. Ich glaube, ich hatte auch so eine tiefe Verzweiflung in mir und man muss sich vorstellen, vielleicht, wie sich das bei mir geäußert hat. Ich hatte viele Panikattacken. Ich war ja trotzdem noch in diesem Gespannen an Verpflichtungen, die ich mir selbst irgendwie geschaffen habe. Und trotz, dass Corona war, gab es ja trotzdem auch mal Online-Meetings oder andere fixe Termine, die auf dem Platz gut war. Aber in dem Moment habe ich davor meistens geweint, meistens im Konflikt mit meinem Ex-Freund gestanden, bin weggelaufen. Verhaltensweisen, die sonst in dem Zuge für sonst niemanden sichtbar waren.

Ich habe mich sehr isoliert. Das war während Corona sehr einfach. Man konnte ja sagen, man möchte niemanden treffen. Das ist kein Problem in dem Moment gewesen, sich auch einfach sich aus diesen Gründen zurückzunehmen. Ich habe alleine gewohnt. Ich war extrem abhängig von meinem Beziehungspartner, mit dem ich eben die meiste Zeit verbracht habe, weil Corona war. Und ich denke, in dem Moment war einfach alles grau und ich dachte wirklich, so ist die Welt.

[00:08:20.620] - Erika

Okay. Und wie kamst du dann darauf, die Hilfe zu suchen? Und wie war da dein soziales Umfeld einbezogen?

[00:08:29.920] - Lena

Genau, also mein soziales Umfeld, das hat, wie gesagt, größtenteils gar nicht so viel mitbekommen, außer mein Freund in dem Moment. Natürlich haben Freunde auch ein bisschen was erahnen können, aber es nicht ganz greifen können. Ich habe mich schon geöffnet, bei mir war das jedoch so: Ich habe die Emotion nicht gezeigt. Ich habe nur erzählt, ganz sachlich, was passiert ist oder wie es mir geht. Vielleicht auch an der Stelle, das nehmen dann viele Leute nicht ernst, aber da merkt man auch einfach, dass Worte viel mehr gewichten an manchen Stellen als eben die Mimik oder die Gestik. Und vielleicht kann man das auch gar nicht zeigen, weil wenn man... ich habe das früher immer beschrieben wie einen See, auf dem man schwimmt. Und wenn man dann irgendwie auch nur mal den Kopf unter Wasser steckt, dann fllt man in so ein ganz, ganz tiefes schwarzes Loch. Und das heißt, ich bin immer auf dieser Oberfläche geblieben, für andere Menschen, denen ich nicht so sehr vertraut habe in dem Moment, war wie gesagt mein Beziehungspartner, der Mensch, dem ich mich da geöffnet habe. Und jetzt habe ich ein bisschen den Faden verloren.

[00:09:35.320] - Erika

Wie du darauf kamst, dir dann letzten Endes Hilfe zu suchen.

[00:09:38.480] - Lena

Genau, wie ich darauf kam. Also letztendlich habe ich das ein Jahr lang für mich versucht hinzukriegen und auch die Hilfe durch meinen Freund damals anzunehmen und mir da aktiv auch die ganzen Sachen niederzuschreiben und für mich auch zu reflektieren und zu konfrontieren, weil ich irgendwie nicht wirklich verstanden hatte, dass es eine Depression ist. Für mich war das irgendwie alles andere, irgendwie zu starke Belastung. Also ich habe das gar nicht so als Störung in dem Moment empfunden. Und nach einem Jahr habe ich einen Moment gehabt, wo ich wieder richtig zusammengebrochen bin und mit der ganzen Vergangenheit des vergangenen Jahres nochmal konfrontiert war. Und dann hat mein Ex-Freund zu der Zeit gesagt, dass es doch ganz gut wäre, wenn ich mir Hilfe suchen würde, professionelle, und das war vollkommen richtig von ihm. Und das war eigentlich im Zuge einer Paartherapie gedacht, aber dann bin ich tatsächlich zu einer Therapeutin gegangen. Ich hatte zwei E-Mails geschrieben, tatsächlich nur zwei, weil ich dachte: „Mensch, ich brauche das doch nicht. Und mit mir ist doch alles gut. Es gibt Leute, denen geht so viel schlimmer“. Und das heißt, ich habe zwei E-Mails geschrieben. Auf die einen E-Mail habe ich eine Antwort bekommen und da war geschrieben: „Ja, wenn doch irgendwie das dringend ist, nochmal melden, wir haben gerade keine Plätze frei. Und

darauf habe ich mich nicht noch mal gemeldet und dann so ein, zwei Monate später kam eine E-Mail mit: „Bei uns hat eine neue Kollegin angefangen.“

[00:11:13.540] - Erika

Was für ein Glück. Das ist so schwer, ein Termin zu bekommen.

[00:11:13.540] - Lena

Genau, das war unglaubliches Glück. Ich war dann beim Erstgespräch, ich war auch noch bei einer anderen Therapeutin beim Erstgespräch und das war für mich super Ich habe mir aufgeschrieben, alles, was mir wiederfahren ist und was ich schon erlebt habe. Das war für mich ganz schön schwierig, weil ich damals noch gar nicht so das Problem gesehen habe. Ich habe gesehen, mir geht es nicht gut, ich kann es aber nicht greifen. Und weil ich es nicht greifen konnte, habe ich einfach alles erzählt. Mein ganzes Leben.

[00:11:56.740] - Erika

Das ist gut. Damit können Therapeuten und Therapeutinnen gut arbeiten.

[00:12:00.180] - Lena

Genau. Und dann haben sie zu mir gesagt, dass das eine gute Situation ist, jetzt im Studium, wo ich auch noch recht jung war, da auch eine Therapie anzugehen. Mir wurde auch ein Platz angeboten und da stand dann auch als Verdachtsdiagnose eben leichte depressive Störung aufgrund von Überlastung.

[00:12:21.130] - Erika

Okay, danke. Welche Maßnahmen oder Strategien hast du dann ergriffen, um parallel zu deinem Studienalltag wieder zu dir zu finden?

[00:12:34.470] - Lena

Genau. Also neben der Therapie, die ich doch schon recht lange gemacht habe, beziehungsweise auch vielleicht auf Basis der Therapie, habe ich verstanden, oder ja, vielleicht es einfacher zu formulieren: Ich habe gelernt, mehr bei mir zu sein. Das ist ja letztendlich auch die Frage, aber das ist gleichzeitig die Antwort. Weil das bei mir sein, das bedeutet auch, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen, sich frühzeitig zu kommunizieren, sich frühzeitig Hilfen zu suchen. Und dazu gehört sehr viel Achtsamkeit für die eigenen Symptomatiken bei kleinen Überlastungen. Natürlich muss man an der Stelle sagen, Depressionen können ganz unterschiedlich aussehen. Bei mir ist es eben die Überlastung, aber ganz häufig können es natürlich auch andere Ursachen sein, aber ein Gefühl für sich zu haben, inwiefern- jetzt läuft was schief. Jetzt gerade irgendwie kann ich keinen Kern Gedanken fassen. Jetzt stürze ich mich in Arbeit, um mich abzulenken von meinen Emotionen. Solche Themen. Und was mir zum Beispiel auch sehr geholfen hat, war natürlich zum einen zu reflektieren, wie geht es mir, und von diesem Anspruch runterzugehen, dass alles immer ein Peek sein muss. Alles muss toll sein. Ich muss ein tolles Event haben, ich muss toll arbeiten, ich muss überall 100% geben. Und von dem wieder zurückzukehren auf dieses „Es ist gut genug“.

Und ich habe gemerkt, gut genug auch nicht nur in dem Zuge, was ich abliefern, sondern wie ich Dinge empfinde. Wenn ich nur einen entspannten Sonntag habe und diese Wellen nicht mehr so stark ausschlagen, dann geht es mir im Gesamten einfach besser. Und ich glaube, das begegnet einem doch schon ganz häufig, dass man immer nach diesen besonderen Momenten strebt, dieses Event, und man hebt das so hoch. Und da im Alltäglichen das Schöne zu finden, für sich auch zu sagen: „Ich mache nur so viel an einem Tag, wie ich mich auch am nächsten Tag von erholen kann, oder noch am besten am selben Tag.“

[00:12:34.470] - Erika

Uh, sehr gut.

[00:12:31.470] - Lena

Das sind die Learnings, die ich mitgenommen habe und auch der offene Austausch tatsächlich. Sonst wäre ich wahrscheinlich nicht hier.

[00:14:37.890] - Erika

Drübersprechen, ja.

[00:14:40.980] - Lena

Genau, drübersprechen. Und vor allem aber auch nicht eine Diagnose als identifizierend wahrzunehmen. Ich meine, ich falle vielleicht auch nicht in den Stereotyp, den man sich so vorstellt unter Depression, aber trotzdem kann es passieren, dass man das eigene Leid als Erklärung nimmt und ich habe sehr lange nicht geschafft, da rauszukommen. Klar kann es äußere Umstände sein, die einen da irgendwie zu hinführen, aber tatsächlich ist man doch schon irgendwo auch selbstverantwortlich, was man aus diesen Umständen macht und aus dieser Situation rauskommt. Ich denke, deswegen, was mir vor allem geholfen hat, war, auf mich schauen und für mich Verantwortung zu übernehmen.

[00:15:21.170] - Erika

Sehr schön. Was denkst du denn, welche Angebote der Uni ... Oder was denkst du, ist das falsche Wort, was weißt du, welche Angebote der Uni Potsdam können in so einem Fall unterstützen? Also was kann vielleicht auch präventiv auffangen und helfen?

[00:15:39.790] - Lena

Also vielleicht was mir hilft, jetzt präventiv, einfach als konkretes Beispiel, ich mache sehr gerne Yoga, auch über den Unisport. Es ist enorm bereichernd für mein Leben. Es ist für mich ungefähr so bereichernd wie die Therapie. Das ist unglaublich. Also gerade auch im meditative Richtungen gehen, sehr oft auf den Atem schauen zu gucken, was passiert eigentlich gerade mit meinem Körper. Das ist mir auch schon häufig passiert beim Yoga, dass ich auch mal irgendwie so ein Tränchen im Auge hatte, weil so oft sitzt man im Alltag, ist verspannt und man merkt man gar nicht, wie viel Stress eigentlich im Körper ist. Und ich habe gelernt, über den Körper kommt man am besten an die Psyche hin. Genau. Und natürlich auch, was die Uni Potsdam bietet, ist auch der Feel Good Campus. Das ist auch eine ganz tolle Institution, die letztendlich viele Möglichkeiten bietet. Ich glaube, da kann man mich immer hinwenden. Und auch generell eigentlich am besten anfragen, die können auch verweisen, wie gesagt, die gar nicht akut depressiv, als ich hier im Studium angefangen habe. Dementsprechend hatten wir da auch nicht aktiv Hilfe gesucht, aber einfach eingeben bei Google halt, Uni Potsdam Beratungsstelle, es gibt die psychologische Beratungsstelle.

Letztendlich einfach hingehen und Dann kann man immer noch sagen oder dann kriegt man das Feedback: „Da und da können Sie hingehen“. Das ist das Allerschlimmste, was passieren kann. Und im besten Fall, wie bei mir, ich dachte, es ist nicht wert, quasi therapiert zu werden, ist es dann doch irgendwie wert genug, um dann da die entsprechende Unterstützung zu erfahren. Man sagt ja auch, rein aus psychologischer Sicht, der Leidensdruck muss hoch sein. Wenn der persönliche Leidensdruck zu hoch ist, das kann man gar nicht mit anderen vergleichen. Und deswegen einfach hinwenden, sei es im Feel Good Campus oder psychologische Beratungsstelle oder vielleicht auch einfach an Kolleg:innen oder an Mitstudierende, die da irgendwie vielleicht auch einfach eine Unterstützung

haben, also aktiv da vielleicht auch Hilfe an fragen, ob sie mal für einen da aushelfen können, wenn man sich [unverständlich].

[00:17:49.960] - Erika

Sehr gut. Und hattest du auch Kontakt zum Barrierefrei-Team der Uni Potsdam für zum Beispiel einen Nachteilsausgleich? Also ich muss das natürlich fragen. Ich kenne mich damit aus, weil ich arbeite ja in der Zentralen Studienbereitung, auch im Team Barrierefrei, und wir beraten vor allem eben auch zum Thema Nachteilsausgleich. Wenn man eine diagnostizierte Erkrankung hat und auch eine psychische Erkrankung oder eine psychische Störung hat, kann man sich den Nachteil quasi durch einen offiziellen Nachteilsausgleich ausgleichen lassen. Hast du so was in Anspruch genommen?

[00:18:19.530] - Lena

Ich habe das nicht in Anspruch genommen. Man muss auch sagen, ich hatte nie zu den Zeiten meiner Depressionen das Gefühl, das sie mich aktiv am leisten hindern, weil ich eben so ein high-functioning Mensch bin. Das kann natürlich anders aussehen. Ich hatte allerdings eine Prüfungsangst und die habe ich auch bis jetzt in Bezug auf Klausuren, wo ich vor Ort sein muss und die Sachen auswendig im Kopf haben sollte. Genau, es läuft gerade so gut. Ich bin offensichtlich in meinem Master. Mir wurde es aber seitens meiner Therapeutin empfohlen oder sie hat mir auch gesagt, sie kann mir ein ... Also empfohlen ist vielleicht das falsche Wort. Sie hat es mir angeboten, mir ein Schrieb auszustellen, dass ich einen Nachteilsausgleich kriegen könnte. Dementsprechend weiß ich, dass es möglich ist, wenn man in therapeutischer Behandlung ist... Ich denke, da fragt man am besten bei euch nach, wenn man irgendwie Fragen hat. Bei mir war das nicht der Fall, aber ich kann mir vorstellen, dass man da auch eine adäquate Antwort bekommt, was man vielleicht auch braucht, einfach das so zu kriegen.

[00:19:21.170] - Erika

Man braucht auf jeden Fall ein fachärztliches Gutachten oder einen Test vom Facharzt oder von der Psychotherapeutin und füllt einen sehr offenen, gehaltenen Antrag aus, in dem man notiert, was man braucht. Viele Studierende, die zum Beispiel mit ADHS studieren oder mit Autismus studieren, die können einen eigenen Raum bekommen zum Anfertigen der Klausur, wo sie ihre Ruhe haben, wo sie abgesondert sind von den vielen, vielen anderen Studierenden. Manche müssen am PC schreiben, die zum Beispiel auch eine Sehbeeinträchtigung haben, brauchen da technische Unterstützung oder Zeitverlängerung bei Klausuren oder dass man zum Beispiel von Fristen befreit ist, also dass man sich außerhalb von Fristen an- und abmelden kann zu Veranstaltungen oder Klausuren. Sowa kann man im Nachteilsausgleich festlegen und wenn der dann genehmigt ist, dann hat man den. Man muss den nicht in Anspruch nehmen. Also der Antrag ist eine Sache: Wenn der genehmigt ist, hast du den sozusagen genehmigt vorliegen, aber du musst ihn dann trotzdem nicht in Anspruch nehmen, weil niemand weiß, dass du ihn hast. Auch die Dozierenden wissen nicht, wer einen Nachteilsausgleich hat. Das heißt, erst wenn du die Leistung in Anspruch nehmen möchtest, kannst du den Dozierenden sagen: „Hey, für die und die Klausuren würde ich gern meinen Nachteilsausgleich, den ich genehmigt habe, den ich genehmigt bekommen habe, den würde ich gerne in Anspruch nehmen. Ich brauche einen eigenen Raum oder eine Zeitverlängerung oder sowas.“ Genau. Und erst dann kannst du den nutzen. Also sprich, du kannst ihn auch, wenn du berechtigt du bist, vorsichtshalber, sage ich mal, den Antrag stellen, dann hast du ihn genehmigt und hast ihn sozusagen auf Reserve als Ressource da zur Sicherheit, wenn du ihn mal brauchst. Ich kenne Studierende, die hatten einen Nachteilsausgleich, die haben den nie genutzt.

[00:21:14.150] - Lena

Das kann man mir auch vorstellen, dass es eine unglaubliche Sicherheit darstellt. Mir war zum Beispiel auch nicht bewusst, dass zum Beispiel auch bei der Fristverlängerung für Anmeldung vielleicht so eine Rolle spielen kann. Ich denke, das ist auch primär etwas, was bei Depressionen auch

gut helfen kann und man sagen, natürlich gehen Depressionen häufig mit [unverständlich] einher, sei es irgendwie Angststörungen oder sonst etwas oder manchmal eben auch ADHS. Ich finde es sehr schön zu wissen, dass es diese Möglichkeit der Sicherheit gibt und ich glaube auch, Stichpunkt Anonymität ist wichtig, dass man da auch weiß, egal wenn man sich hinwendet, man hat die Möglichkeit. Was mir doch ergänzend einfällt, Thema Härtefallantrag. Weiß auch nicht, ob das darüber läuft, aber das ist auch etwas, was bei Depression vielleicht ein Stichpunkt ist, weil man doch eher dazu tendiert, dann vielleicht den Drittversuch nicht hinzukriegen. Dann braucht man die Möglichkeit. Genau.

[00:22:06.870] - Erika

Auch da kann man sich natürlich an der Uni Potsdam beraten lassen, sei es bei Robert Meile, dem Beauftragten für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung, oder auch bei der Zentralen Studienberatung. Genau. Ich mache mal weiter mit meiner nächsten Frage: Sprichst du heutzutage mit anderen über dein Studium in Verbindung mit der Depression und wie ist da so die Resonanz? Also wie reagieren die Leute darauf?

[00:22:29.660] - Lena

Tatsächlich, das ist manchmal das Erschreckende. Ich habe ja eine diagnostizierte Depression und trotzdem habe ich das Gefühl, es wird nicht ernst genommen. Und ich rede darüber, ich rede sehr offen darüber, deswegen bin ich auch hier. Ich meine, ich habe es mal flüchtig im Gespräch erwähnt. Und ich rede aber über die Zeit trotzdem nach wie vor nicht sehr emotional war, weil hier etwas ist, was ich aufgearbeitet habe. Und ganz häufig höre ich zum Beispiel auch den Spruch: „Du wirfst doch so fröhlich, wie kann das denn sein, dass du immer eine Lektion hattest?“

[00:23:05.270] - Erika

Der Klassiker, ja.

[00:23:07.790] - Lena

Genau. Deswegen finde ich es wichtig, darüber zu reden. Das Komischste, was ich mal gehört habe, war: „Du erfüllst nicht die Kriterien für eine Depression“.

[00:23:16.690] - Erika

Und das hat bestimmt jemand gesagt, der psychologischer Psychotherapeut ist. Wahrscheinlich nicht.

[00:23:24.670] - Lena

Nein, das ist mir im Studium begegnet und da ist mir auch noch mal bewusst geworden... Ich meine, ich bin gerade nicht mehr in der akuten Phase, aber gerade in dem Moment sollte man, es richtet sich vor allem an den Personen, die so was hören, da auch wirklich zuhören. Worte zählen manchmal so viel mehr, gerade bei den high-functioning Leuten, die viel funktionieren, die das dann nicht unbedingt zeigen. Es gibt natürlich nicht nur diese Reaktion, aber da auch ein bisschen eingestellt sein, dass es ein sensibles Thema sein kann. Es gibt aber auch viele, viele andere Leute, die sehr verständnisvoll reagieren, die sich dann natürlich trotzdem ... Also die mir dann sagen: „Oh, du hast dich aber gut gemacht.“ Das ist auch eine lustige Reaktion. Also was ich damit sagen möchte, ich verstehe die Angst, dass man vielleicht sich nicht unbedingt jedem anvertrauen möchte und kann, aber man kann sich gerade deswegen auch an Personen wenden, die sich auskennen, an entsprechende Beratungsstellen. Oder aber man hat die Möglichkeit, sich in seinem Freundeskreis einer Person anzuvertrauen, die man wirklich gerne hat. Und ich glaube, das ist auch irgendwie meine Empfehlung, dass man erstmal bei den Leuten, bei denen man weiß, dass sie einen nicht verurteilen, da das Thema anspricht und dann sich so langsam vorantastet, wenn man akut betroffen ist. Weil, das kann natürlich ein Rückschlag sein, wenn man dann eine Person kriegt, die hat und [unverständlich]

[00:24:51.510] - Erika

...dann eher unsensibel reagiert. Genau.

[00:24:52.150] - Lena

Ja, da sollte man sich bewusst sein. Da trägt man natürlich auch ein bisschen die eigene Verantwortung, wie man sich öffnet. Ich wollte jetzt aber auch keine Angst machen. Das ist so lustig, weil das tatsächlich irgendwie natürlich immer noch als sensibles Thema zu behandeln ist. Und da möchte ich an der Stelle auch einfach ein bisschen nicht nur den Tipp für die Person geben, die die Depression erlebt, sondern auch für alle anderen.

[00:25:13.150] - Erika

Für alle anderen, die zuhören dann oder das mitbekommen.

[00:25:15.860] - Lena

Wenn auch jemand sagt, ich bin gerade ein bisschen depressiv, dann kann das auch nicht nur ein Spaß sein, das kann auch ernst gemeint sein.

[00:25:24.100] - Erika

Also wachsam sein, ja. Dann war das jetzt schon eine sehr gute Überleitung zu meiner nächsten und letzten Frage: Wenn uns jetzt gerade Personen zuhören, die mit ähnlichen Herausforderungen umzugehen haben, aber noch nicht so recht wissen, wohin mit sich, was wäre der wichtigste Ratschlag, den du diesen Personen geben würdest?

[00:25:48.390] - Lena

Ich habe ganz viele Ratschläge. Ich habe ja schon einige genannt. Was tendenziell vielleicht noch ein guter Ratschlag ist, ist die Mischung auf Ablenkung und Konfrontation. Ich finde eine Konfrontation mit den eigenen Emotionen ist sehr wichtig und in dem Zuge auch Ehrlichkeit zu sich selbst. Und wenn es einem nicht gut geht, dann sollte man das so anerkennen und sich die Hilfe suchen. Das heißt, wir gerade schon angesprochen hatten, sei es ein Nachteilsausgleich beantragt, sei es den ersten Step gehen, Psychotherapie... kümmern, sei es, sich an die beste Freundin, die Mama, den Papa, die engsten Bezugspersonen zu wenden. Das sind alles Möglichkeiten und vor allem auf sich achten.

[00:26:29.220] - Erika

Nicht alleine bleiben damit auch.

[00:26:30.840] - Lena

Genau, nicht alleine bleiben und auch und wenn man im Bett liegt und alles keinen Sinn mehr macht, vielleicht versuchen, das zu machen, was einem in dem Moment am meisten Spaß macht. Und wenn es Aufräumen ist, wenn es irgendwie ein Thema machen ist. Man muss sich vorstellen, man ist die große Schwester und dann sieht man sich da, was macht man für sich selbst, dass es einem geht. Und ich denke, letztendlich einfach aufpassen, aufpassen, wie man an sich ranlässt, aufpassen, was man mit sich machen lässt und versuchen, für sich einzustehen. Und ich sage da immer ganz schön: „Man ist nicht allein, aber man muss auch die Hilfe sich einfordern“. Man muss den Step gehen und dann wird es besser. Und vor allem auch, ich weiß, dass es sehr leicht ist, in dieser Situation zu bleiben, weil sie gibt einem auch Sicherheit. Man kann das als Ausrede, als Entschuldigung für Vieles nehmen. Vielleicht fühlt sich so irgendeine komische Art und Weise sogar gut an, aber man weiß gar nicht, wie viel besser es einem gehen kann. Und was vielleicht auch spannend ist, diese Heilung, sage ich mal, die ist nicht kontinuierlich. Das passiert in vielen Ebenen und es kann sein, dass man nach zwei

Monaten sagt: „Boah, ich habe schon irgendwie voll viel gemeistert jetzt und es ist bei mir alles viel besser“.

Und bei mir gab es immer seltener, aber immer wieder diese Schritte, dass ich dachte: „Boah, mir geht es besser, und das damals war Realität“. Und was ich damit sagen will, nur wenn man irgendwie einen ersten Step macht, hört es dann nicht auf. Man muss immer weitermachen und das in sein Leben integrieren und nur dann kann man heilen und man an so einem Punkt ankommen, der viel besser ist als davor.

[00:28:07.860] - Erika

Sehr schöner Abschlussatz. Lena, ich danke dir vielmals, dass du so offen mit mir über ein so schwieriges Thema sprechen konntest und danke auch, dass du dabei warst. Und ihr findet übrigens hier in dieser Podcast-Folge in der Beschreibung im Text noch mal wichtige Links zu Anlauf-und Beratungsstellen hier an der Uni Potsdam, aber auch außerhalb der Uni, wenn ihr selbst von psychischen Störungen betroffen seid oder euch einfach darüber informieren möchtet. Es ist nie zu spät, sich die Hilfe zu holen, die man einfach braucht und die einem auch zusteht. Danke dir noch mal, Lena, für's Dabeisein und danke auch an alle Zuhörenden fürs Einschalten. Tschüss, macht's gut.

[00:28:50.480] - Lena

Tschüss