

Peer-Vernetzung als Bewältigungsstrategie für Studierende mit psychischen Erkrankungen oder einer ADHS

Dr. Claudia Schmidt, TU Dortmund; DoBuS & Ina-Marie Ernst, Tu Dortmund; ABeR-Referentin
Emil-Figge-Straße 50
44227 Dortmund
0231/ 755-8047
Claudia4.Schmidt@tu-dortmund.de

Was Sie heute erwartet:

- Einführung: Warum solche Gruppen?
- Leitideen: Empowerment & Recoveryansatz
- Erreichte Ziele
- Grundlegende Struktur der Gruppe
- Häufige Themen
- Weiterentwicklungen
- Diskussion zum Input
- 4 Fragen an Ina-Marie Ernst
- Offene Runde

Warum solche Gruppen?

- Studierende fühlen sich allein
- Neben etablierten rechtlichen Nachteilsausgleichen braucht es andere Formate, um den Bedürfnissen gerecht zu werden
- Empowerte Studierende engagieren sich mehr,
 - um innerhalb der Organisation Uni Barrierefreiheit zu erlangen
 - um psychische Erkrankungen zu ent-stigmatisieren
- Selbststigmatisierung ist oft ein Hindernis beim Studieren
- Arbeitserleichterung für mich

Leitidee: Empowerment

- Menschen sollen durch die Vermittlung von Informationen dazu gebracht werden bzw. sich selbst dazu bringen, ihre Fähigkeit zur Selbstbestimmung wieder zu entdecken und zu fördern (Lenz, 2002).
- Geschieht durch die Personen selbst, aber auch durch professionell Arbeitende, z.B. indem sie Angebote orientiert an den Bedürfnissen der Nutzenden gestalten (Prinzip der Nutzendenbefragung bei DoBuS) und ihre „Expert*innenmacht“ teilen (Knuf, 2020).
- Steigerung der Selbstwirksamkeitserfahrung und Stärkung der Eigenaktivität

Grundidee: Recoveryansatz

- „Genesung“ = ein zufriedeneres Leben zu führen und negative Einflüsse der psychischen Erkrankung zu minimieren – auch wenn es nicht möglich ist, zu einer „Heilung der Krankheit“ zu kommen (Knuf, 2020).
- Gesundheit und Krankheit werden nicht als dichotom, sondern als Kontinuum gesehen, als ein andauernder Prozess (Amering & Schmolke, 2012)

Erreichte Ziele durch die Gruppenangebote

- Stärkung der Studierenden, so dass diese sich wieder für eigene Belange einsetzen können
- Verbesserung von Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitsgefühl
- Verringerung des Einsamkeitsgefühls
- Bessere Beratung, da mehr Themen benannt werden als in Einzelberatungen
- Mehr Engagement in (außer)universitären Gruppen: ABeR, IBS, AStA und Selbsthilfegruppen in Dortmund

Grundlegende Struktur der Gruppen

- Wöchentliche Treffen auch in der vorlesungsfreien Zeit
- Verschwiegenheit anderen Menschen gegenüber
- Kein festes Programm, jede*r kann eigene Themen einbringen
- Keine Verpflichtung zu kommen
- Verpflichtendes Vorgespräch mit mir
- Jede Gruppe hat eine Gruppe in einem Messenger, um außerhalb der Gruppenzeit Kontakt zu haben (ich bin nicht dabei)
- In ADHS-Gruppe formulieren von Zielen

„Methoden“

- (Psychologisches) Grundwissen über Erkrankungen, Therapien und das Gesundheitswesen
- Kenntnisse von Methoden aus der Systemischen Beratung & dem NLP
- Ich als Peer mit eigener reflektierter Behinderungserfahrung

Häufige Themen: psychisch Erkrankte

- Erschöpfung, aus der heraus Pläne nicht erfüllt werden können
- Ängste, mit jemandem Kontakt aufzunehmen
- Gefühle der Überforderung
- Realistische Einschätzung der eigenen Kräfte
- Zukunftspläne
- Austausch über Psychiatrieerfahrung

Häufige Themen: ADHS

- Strukturierung des Tages
- Aufbau eines realistischen Lernplanes
- Organisation des Semesters
- Umgang mit verordneten Medikamenten

Weiterentwicklungen

- Gruppe für Studierende mit Studienzeitverzögerungen
- Gruppe für Studierende mit ASS
- Im Peer-Mentoring Tandems mit Studierenden mit psychischer Erkrankung

Fragen und Diskussion



Quellen

- Amering, M. & Schmolke, M. (2012). *Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit*. Bon: Psychiatrie Verlag.
- Knuf, A. (2020). *Recovery und Empowerment*. Köln: Psychiatrie Verlag GmbH.
- Lenz, A. (2002). Empowerment und Ressourcenaktivierung – Perspektiven für die psychosoziale Praxis. In Lenz, A. & Stark, W. (Hrsg.), *Empowerment. Neue Perspektiven für psychosoziale Praxis und Organisation* (S. 13 – 54).Tübingen: dgvt Verlag.