

Veranstaltungsreihe: Psychische Gesundheit in Studium und Gesellschaft

Die Corona-Pandemie hat einen niederschmetternden Effekt auf die Psyche vieler Menschen: Auf einmal fielen Treffen mit Freunden und Familie weg, Sport war in Hallen nicht mehr möglich, Konzerte und Festivals fielen aus. Bestehende psychische Krankheiten wurden verschärft.

Studierende sind als von psychischen Krankheiten stark gefährdete Gruppe besonders betroffen.

17 Prozent aller Studierenden haben eine psychische Krankheit. Dennoch reden wir häufig nicht darüber, es ist tabuisiert über psychische Gesundheit zu sprechen. Damit wollen wir Schluss machen. Psychische Krankheiten sind real.

Deshalb werden wir uns in dieser Veranstaltungsreihe mit ganz verschiedenen Aspekten psychischer Gesundheit beschäftigen: Wie geht man als Studierende_r mit psychischen Problemen um? Wie kann man besser auf sich achten und "psychisch fit studieren?" Welche Angebote zur Unterstützung an der Universität gibt es?

Aber wir wollen uns auch mit gesellschaftlichen und historischen Aspekten psychischer Gesundheit auseinandersetzen: Welche Stigmata treffen und trafen psychisch kranke Menschen? Wie verschränken sich verschiedene Diskriminierungsformen und Aspekte psychischer Gesundheit miteinander?

In einem Mix aus Vorträgen, Diskussionen und Workshops wollen wir diesen Fragen nachgehen.



asta.uni-goettingen.de
[@asta_unigoe](https://twitter.com/asta_unigoe)

asta 
Uni Göttingen

16.11.20, 18 Uhr, AStA-Stream:

Psychische Gesundheit und Belastung bei Studierenden - Prävention und Gesundheitsförderung

Studierende sind eine gesellschaftliche Gruppe, die überdurchschnittlich oft von psychischen Erkrankungen betroffen ist. In einer Studie an vier süddeutschen Hochschulen hat ein Forscher_innen-Team untersucht, wie sehr Studierende von Belastung, Depressionen und Angststörungen sowie Burnout betroffen sind. Prof. Christian Eissler, einer der Autor_innen der Studie, wird die Ergebnisse vorstellen. Anschließend wollen wir mit ihm darüber diskutieren, wie psychischen Erkrankungen im Studium vorgebeugt werden kann und was die Universitäten dafür tun müssen.

Prof. Eissler ist Krankenpfleger, Rettungsassistent und Wirtschaftspädagoge. Er ist Professor an der Berner Fachhochschule und Studiengangsleiter MSc Pflege.

17.11.20, 19 Uhr, AStA-Stream:

(Nach-)Leiden einer Sinteza nach 1945 Dr. Katharina Lenski

Zur Zeit des Nationalsozialismus wurden diverse Völkergruppen & Ethnien ausgegrenzt, verfolgt, gedemütigt, physischem und psychischem Terror ausgesetzt. Hierunter fallen auch Sinti & Roma. Die negativen Narrative der Täter enden aber nicht mit dem Ende der Naziherrschaft, sondern sie entwickeln eine Konstanz. Die Kontinuität verdeutlicht den enormen psychischen Druck, dem die Verfolgten bis heute ausgesetzt sind. Dr. Katharina Lenski veranschaulicht am Beispiel einer Sinteza dieses Nach-Leiden, ordnet es auf psychoanalytischer Ebene ein. Hierbei orientiert sie sich an Erich Fromm & Leo Eitinger, unter anderem auch am psychischen Trauma der Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS).

Dr. Katharina Lenski war als Historikerin, Soziologin und Erziehungswissenschaftlerin zuletzt tätig am Graduiertenkolleg in Jena, dort gründete sie 2017 auch das Netzwerk "Stigma Asozilität". In diesem setzt sie sich intensiv mit der Zuschreibung und Verwendung des Begriffes "asozial" in der Gesellschaft und dessen politischen Auswirkungen auseinander.

18.11., 19 Uhr, AStA-Stream:

Studieren mit Depression: Kampf mit der Bürokratie

Psychische Krankheiten an sich sind schon eine große Hürde ein Studium erfolgreich abzuschließen oder überhaupt zu beginnen. Hat man es trotzdem irgendwie geschafft und möchte nun die eigene Benachteiligung durch die Krankheit ausgleichen, steht man vor dem Problem, wie man mit der Bürokratie umgehen soll, die einen auf Schritt und Tritt begleitet. An diesem Abend teilt eine Studierende ihre Erfahrungen mit dem Spießrutenlauf der Bürokratie mit, welchen sie auf sich nehmen musste, um ihre Benachteiligung auszugleichen.

19.11.2020, 19 Uhr, AStA-Stream:

„Wenn Menschen Völkermord überleben – Über die Narben der Gewalt und das Weiterleben mit dem Trauma“

Der Schriftsteller Jean Améry, der Auschwitz und Bergen-Belsen überlebte, sagte einmal, dass der gefolterte Mensch nicht mehr heimisch werden kann in der Welt. So wie Améry erleiden fast alle Menschen, die Genozid oder Feminizid ausgesetzt sind, extreme und multiple psychische Traumatisierungen. Die Herstellung von äußerer und innerer Sicherheit im Leben „danach“ ist für viele Überlebende ein langer und schwieriger Weg. Der Vortrag informiert über die Folgen von Verfolgung und gibt Einblicke in Lebensgeschichten von Holocaust-Überlebenden und anderen Opfern völkermörderischer Gewalt. Gezeigt wird, wie zeitlos traumatische Erinnerung sein kann, wie sie in jedem Lebensabschnitt neue Herausforderungen mit sich bringt, aber

auch, welche Bewältigungsstrategien und bewundernswerten Ressourcen Überlebende entwickeln können.

Diana Gring ist Historikerin und setzt in ihrer Arbeit Schwerpunkte in der Geschichte der nationalsozialistischen Konzentrationslager, dem Einsatz von audiovisuellen Medien in Gedenkstätten und der Psychotraumatologie. Sie ist als Kuratorin an der Gedenkstätte Bergen-Belsen tätig.

23.11.2020, 16 Uhr:

Psychisch fit studieren

Gut studieren. Krisen überstehen. Zufrieden leben. Geht das? Und wie! Der AStA Göttingen und Irrsinnig Menschlich e.V. laden Dich zum Austausch über die großen und kleinen Fragen zur psychischen Gesundheit im Studium ein. Was Dich erwartet: Ein Forum mit spannenden Daten und Fakten rund um das Studium und seelische Wohlergehen: Soforthilfe bei Prüfungsangst, Tipps zum Runterkommen bei Stress & Co und mehr. Du lernst Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben, voll im Leben stehen und ihre Lebenserfahrungen mit Dir teilen möchten.

Anmelden kannst du dich hier:
soziales@asta.uni-goettingen.de

24.11.2020, 14 Uhr:

Folgen gesellschaftlicher Ausschlüsse für die Psyche: Diskriminierung und Gesundheit(-skompetenz)

Gesellschaftliche Dominanzverhältnisse beinhalten strukturelle, kulturelle, interpersonelle und individuelle Aspekte, die sich historisch und kontextuell verändern. Diskriminierungspraktiken und -erfahrungen im Alltag geschehen meistens unbewusst, haben dennoch aufgrund der fehlenden Wahrnehmung und/oder Nicht-Benennung gravierende Konsequenzen für die Gesundheit. So belegen internationale Studien

beispielsweise, dass rassistische Diskriminierung eine unabhängige Einflussgröße für die psychische und physische Gesundheit darstellt. Im Beitrag werden die Folgen von Diskriminierung für die Gesundheit mit Schwerpunkt psychischer Gesundheit dargestellt und diskutiert. Anschließend wird die Bedeutung der Thematisierung von struktureller Gewalt für die Gesundheitskompetenz aufgezeigt.

Dr. Amma Yeboah ist Psychodynamische Supervisorin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Anmeldung unter: info@bgmed.org

24.11.20, 19 Uhr, ZHG 008:

***„Mal gut, mehr schlecht“
Sensible Einsichten in die Innenwelten der
Depression
Fotografie, Vortrag, Gespräch***

„Du sitzt in deiner Wohnung, siehst die Dinge um dich herum, dann wird das Licht immer weiter heruntergedimmt, du siehst immer weniger, bis nichts mehr da ist: so ist die Depression.“ Eine hohe Anzahl von Menschen in der Bevölkerung leidet unter psychischen Erkrankungen, deren unterschiedlich stark ausgeprägten Symptome für die Umwelt häufig schwer begreifbar und rätselhaft bleiben. Fotografien von Nora Klein beschreiben jenseits von Worten die Gefühlswelt depressiver Menschen. Gemeinsam mit Sabine Fröhlich, einer Projektteilnehmenden, stellt sie ihre Arbeit und den entstandenen Bildband vor. In einer anschließenden Diskussion wird Frau Fröhlich über ihre eigenen Erfahrungen sprechen und mit der Fotografin und Interessierten ins Gespräch kommen. Die Veranstaltung wird von der Deutschen DepressionsLiga e.V und der BARMER Selbsthilfeförderung unterstützt.

Anmeldung unter:
soziales@asta.uni-goettingen.de

25.11.2020, 16 Uhr, AStA-Stream:

Morgen fange ich an!?

Nächstes mal fange ich früher an zu lernen oder morgen fange ich an! Viele von uns haben diese Sätze schon einmal während des Studiums gesagt und viele von uns haben den Worten keine Taten folgen lassen. Prokrastination ist ein Thema, das insbesondere bei Selbstständigen und Studierenden häufig auftritt. Doch warum Prokrastinieren wir überhaupt und ab wann wird Prokrastination zu einer behandlungsbedürftigen Einschränkung?

Diesen Fragen wollen wir in einem Gespräch mit der Prokrastinationsambulanz der Universität Münster nachgehen. Dabei habt ihr auch die Möglichkeit eure Fragen loszuwerden.

25.11.2020, 19 Uhr, AStA-Stream:

Wege hinein

Ausgegrenzt - Verfolgt - Ermordet: Zu den oftmals vergessenen Opfern des Nationalsozialismus zählen auch psychisch kranke Menschen, die als "Asoziale" gebrandmarkt und umgebracht wurden. Hagen Markwardt von der Gedenkstätte Sonnenstein erläutert in seinem Vortrag, welche Schritte zum Tod tausender führten und was es mit einer Gesellschaft macht.

26.11.2020, 18 Uhr, AStA-Stream:

Was tun bei psychosozialen Schwierigkeiten?

Ihr wisst nicht wie es mit dem Studium weitergehen soll, weil die Finanzierung nicht gesichert ist, euch das (digitale) Semester überfordert, oder ihr andere Probleme, Sorgen oder Ängste habt? So wie euch geht es vielen Studierenden. Ihr seid damit nicht allein! Der Beginn eines Studiums heißt für viele der Beginn eines neuen Lebensabschnittes mit neuen Herausforderungen und Schwierigkeiten. Deswegen gibt es einige Beratungsangebote, die explizit auf Mitarbeiter_innen und Studierende an der Uni Göttingen aus-

gerichtet sind. Es gibt die Möglichkeiten niederschwellig Kontakt aufzunehmen und sich in unterschiedlichen Lebenssituationen beraten zu lassen.

Es gibt eine Vielzahl an Coachings, Gesprächsrunden und Beratungsangeboten zu Zeitmanagement, Lernstrategien oder auch Ersttermine bei psychosozialen Einschränkungen. Teil dieses Gespräch ist es, die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle (PSB) und der Psychiatrischen Ambulanz (PAS) genauer vorzustellen. Im Anschluss habt ihr die Möglichkeit eure Fragen zu stellen.

27.11.20, 16 Uhr:

Workshop: Stressbewältigung & Ressourcenstärkung

Wer kennt es nicht? Die Klausurenphase beginnt und man hat gefühlt wieder viel zu spät angefangen mit dem Lernen. Viel zu viel Stoff in viel zu kurzer Zeit, und die Klausur rückt immer näher. Stress breitet sich aus und man ist nicht mehr so produktiv, wie man sich das eigentlich erhofft hat. Aber nicht nur im Studium, sondern auch im Alltagsleben gibt es immer wieder sehr stressige Zeiten.

In diesem Workshop ist Stress unsere Ausgangslage. Wie kann ich Stress besser bewältigen und was sind meine Ressourcen? Finde dies heraus und lerne, wie du mit deinen Ressourcen besser umgehen kannst. Der Workshop wird mit dem systemischen Ansatz von Frau Neda Mohagheghi durchgeführt.

Anmelden kannst du dich hier:
soziales@asta.uni-goettingen.de