



Studierende mit Depressionen oder Angststörungen



ELBen Team
elben@th-wildau.de

Liam Schmidt (21) studiert Verwaltungsinformatik Brandenburg (B.Sc.) und leidet an Depressionen. Er hat Schwierigkeiten, den Lehrveranstaltungen zu folgen und Aufgaben zu erledigen, da er sich müde und energielos fühlt und sich nicht gut konzentrieren kann.

1. Herausforderungen und Unterstützung

Depressionen und Angststörungen zeigen unterschiedliche Symptome. Depressionen können sich beispielsweise durch Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Interessenverlust und Schlafstörungen zeigen, während Angststörungen Panikattacken, Phobien, soziale Ängste und generalisierte Angststörungen verursachen können. Studierende mit Depressionen oder Angststörungen können folgende Herausforderungen haben:

- Schwierigkeiten, den Lehrveranstaltungen zu folgen
- Probleme bei der Erledigung von Aufgaben
- Eingeschränkte Konzentration und Energie
- Angst- oder Panikattacken

2. Reflexionsfragen

Um das Verständnis und die Unterstützung von Studierenden mit Depressionen oder Angststörungen zu fördern, können wir uns folgende Fragen stellen:

- Welche Herausforderungen könnten Studierende mit Depressionen oder Angststörungen in Bezug auf Motivation und Leistung haben?
- Wie können wir als Lehrende Studierende mit Depressionen oder Angststörungen unterstützen und motivieren?
- Welche spezifischen Anpassungen können wir in unseren Kursen vornehmen, um die Erfahrungen von Studierenden mit Depressionen oder Angststörungen zu verbessern?

Lehrende können Studierenden mit Depressionen oder Angststörungen helfen, indem Sie folgende Anpassungen in unseren Kursen vornehmen:

- Flexibilität bei Abgabe- und Prüfungsterminen
- Verwendung von Triggerwarnungen in dem Fall, dass Kursinhalte belastend sein könnten
- Vertraulichkeit und Diskretion in Bezug auf die Erkrankung der Studierenden
- Auf Unterstützungsstrukturen an der Hochschule aufmerksam machen und ggf. bei der Kontaktaufnahme unterstützen.

ELBen helfen! Weitere Infos unter th-wildau.de/elben Kontaktieren Sie uns unter elben@th-wildau.de



Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Nennung gemäß [TULLU-Regel](https://www.tullu.de/) bitte wie folgt: "Titel des Werks" von [ELBen helfen!](https://www.elben.de/) (TH Wildau), Lizenz: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).