

BLACK BOX

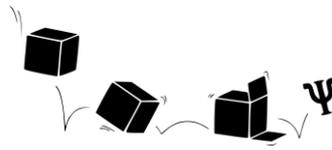
WIR SCHAUEN HINTER DIE KULISSEN

Psychologie

&

Stigma





V O R W O R T

Liebe Psychos,

vieles hat sich seit der ersten Ausgabe der BlackBox im Sommersemester 2020. Wir haben eine Pandemie überstanden, den Anfang eines Konflikts in Europa erlebt und die steigende Inflation mit Bangen beobachtet. So wie die Jahre unsere Leben verändert haben, so hat sich auch die BlackBox gewandelt – sie ist erwachsener geworden. Mitten in der Pandemie gegründet, hat sie bis zu dieser siebten Ausgabe die Semester überdauert. Eine Leistung, die uns stolz macht und motiviert, immer weiterzumachen!

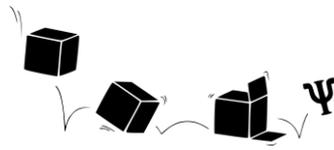
In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns nun mit dem Thema „Psychologie & Stigma“. Es geht darum, welche Vorurteile unsere Leben durchwirken, und wie wir alle daran arbeiten können, diese abzubauen. Euch erwarten also wieder spannende Artikel, vom Leben im fernen Ruanda aber auch vom Leben ganz nah, wie bei einem ADHS-Workshop in Neckargemünd. Wie immer wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen der neuen BlackBox!

-Eure BlackBox-Redaktion



Die BlackBox-Redaktion v. l. n. r.:

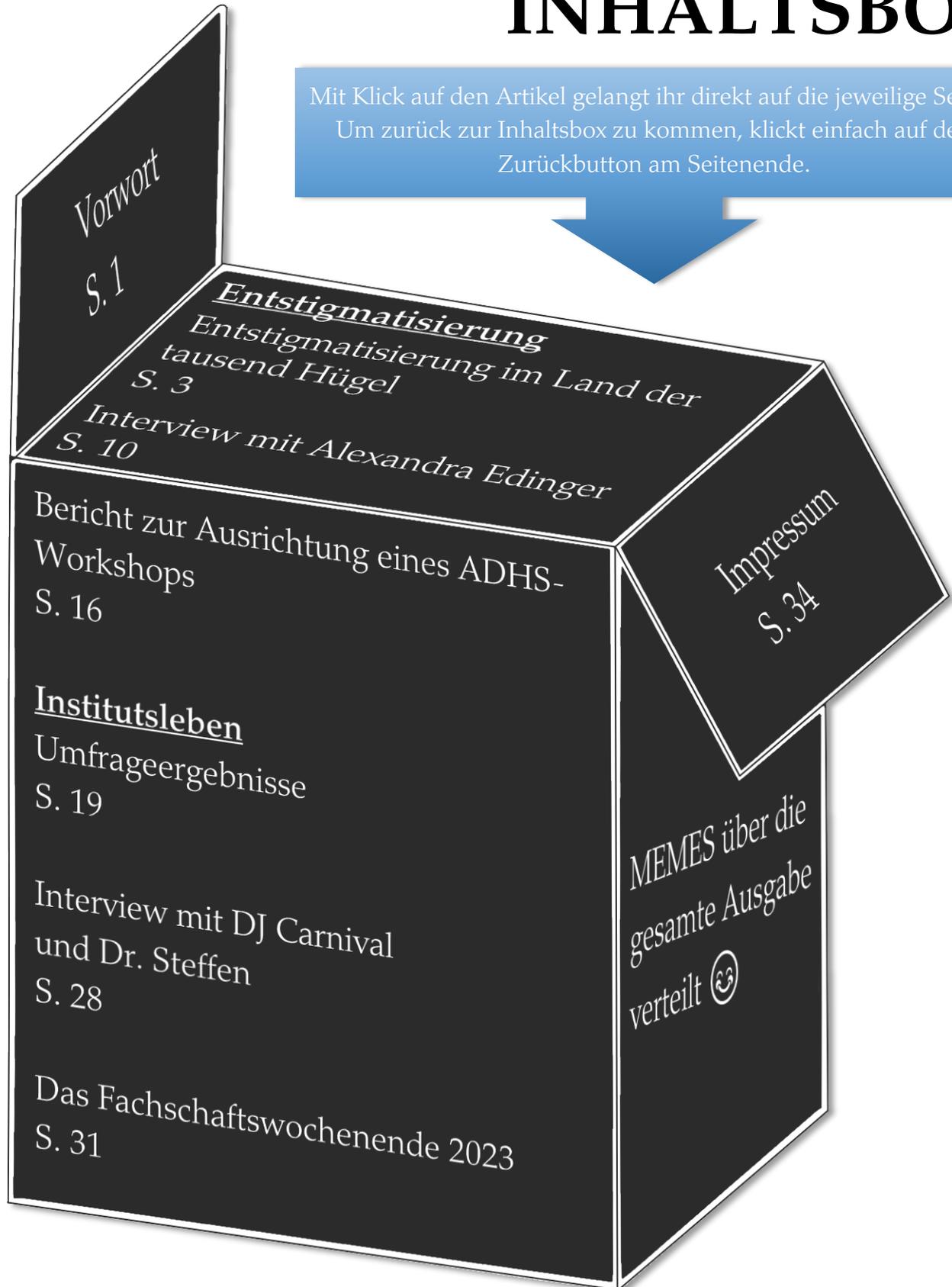
Vordere Reihe: Adrian Sohns, Henriette Neuschwander, Laurids Rippberger, Johanna Gäng, Emelie Lenze, Valentina Tei
Hintere Reihe: Antonia Engelhardt, Henriette Seltmann, Marta Lis, Hannah Schwering, Sophia Herrmann
Auf dem Bild fehlen: Magdalena Götzfried, Lea Haupt, Leonie Roth, Eve Mohamad, Vivienne Spruck

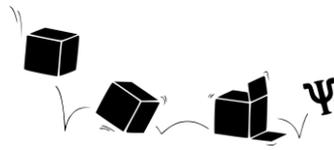


I N H A L T

INHALTSBOX

Mit Klick auf den Artikel gelangt ihr direkt auf die jeweilige Seite.
Um zurück zur Inhaltsbox zu kommen, klickt einfach auf den
Zurückbutton am Seitenende.





E N T S T I G M A T I S I E R U N G

Entstigmatisierung im Land der tausend Hügel

-Kim Keller, 2. Semester M. Sc.

„Alles, was ich mit Ruanda verbinde, ist der Genozid“. „Gibt es da nicht die Gorillas von Ellen DeGeneres?“ Oder: „ah, das Land der tausend Hügel“. Das sind die häufigsten Reaktionen darauf, dass ich für 9 Wochen in Ruanda gelebt und gearbeitet habe. Ja, es stimmt, dass das Land immer noch die Folgen des Genozids von 1994 zu tragen hat. Und ja, es stimmt auch, dass Ellen DeGeneres die von Dian Fossey begründete Gorillaforschungsstation im Norden des Landes unterstützt. Aber zwischen den tausenden Hügeln des ostafrikanischen Landes liegt so viel mehr verborgen, was es zu ergründen gibt.

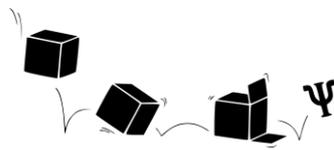
Das Leben in Ruanda

Ruanda ist mit seinen knapp über 26.000 Quadratkilometern ein bisschen kleiner als Brandenburg und ein bisschen größer als Mecklenburg-Vorpommern. Die hügelige Landschaft bietet eine ungeheure Vielfalt. Touristen haben die Möglichkeit, im Osten eine Safari zu machen, im Süden den Regenwald zu bestaunen, im Westen den See zu genießen und im Norden die Vulkane zu besteigen.

In der Hauptstadt Kigali im Herzen des Landes finden sich zwar die gleichen Hügel, aber die Stimmung ist eine andere. Es herrscht geschäftiges Treiben auf dem Markt und genau wie in jeder anderen Großstadt steht man morgens



Ruanda gilt wegen seiner für Afrika ungewöhnlich hügeligen Landschaft als das Land der tausend Hügel.



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

auf dem Weg zur Arbeit im Stau. Ruanda will das Singapur Afrikas werden. Die Wirtschaft soll wachsen, das kleine Land soll das Zentrum Ostafrikas werden und bessere Beziehungen zum reichen Westen führen. Vieles gelingt. Das Land ist im Aufschwung, jeder hat Zugang zu medizinischer Versorgung und Kigali ist die sauberste Stadt Afrikas.

Ich sitze bei mir auf der Arbeit und mache Mittagspause. Meine Kollegin Deborah fragt mich, wie die Ausbildung und das Studium in Deutschland funktioniert und ob sie als Nichtdeutsche ausgebildet werden kann. Das ist kein Einzelfall. Eine gute Ausbildung ist in Ruanda keine Garantie, an einen Job zu kommen. So werde ich auf der Straße als Europäerin nicht nur um Geld angebettelt, sondern auch nach Jobs gefragt. Ich bekomme ein schlechtes Gewissen, Deborah zu erzählen, dass ich für mein Studium nichts zahlen muss und es in Deutschland sogar einen Fachkräftemangel gibt.

Die Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen

Genauso merke ich, dass es sie bedrückt, nicht bei ihrem Neugeborenen sein zu können. Die gesetzliche Elternzeit in Ruanda liegt bei 12 Wochen. Danach steht jungen Müttern nur eine zusätzliche Pause zum Stillen zu. Auf meine Frage hin, ob Deborah sich nicht mehr Elternzeit wünschen würde, seufzt sie nur. Wenn die Elternzeit angehoben wird, sagt sie, dann werden sicherlich weniger junge Frauen eingestellt. Eine rein ökonomische Entscheidung für Unternehmen, denn 2020 bekam eine Frau in Ruanda durchschnittlich



Ruanda liegt im Osten Afrikas, eingeschlossen von Tansania, Burundi, Uganda und dem Kongo

3,9 Kinder¹. Gesetzlicher Vaterschaftsurlaub umfasst zudem nur wenige Tage direkt nach der Geburt.

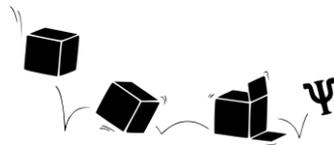
Vor dem Gesetz sind Männer und Frauen gleichgestellt. Ruandas Parlament hat mit einem Anteil von über 60 % den höchsten Frauenanteil weltweit². Außerdem werden Frauen beispielsweise bei der Unternehmensgründung unterstützt, sodass über 50 % aller CEOs in Ruanda Frauen sind. Alles in allem liegt Ruanda beim Thema Gleichberechtigung weltweit auf Platz 12 und liegt damit nur etwas hinter Deutschlands Platz 6³.

Allerdings ist die angestrebte Gleichberechtigung noch nicht in allen Bereichen des Lebens und in der Kultur angekommen. So ist es Frauen möglich zu arbeiten oder es wird sogar erwartet, aber im Haushalt oder bei der Kindererziehung helfen die Männer selten mit. Für den Job in eine andere Stadt zu ziehen ist möglich, aber ungewöhnlich. Meist wohnen Frauen zu Hause,

¹ <https://knoema.de/atlas/Ruanda/topics/Demographie/Fertilite%C3%A4t/Fertilite%C3%A4tsrate>

² <https://www.dw.com/de/ruanda-ein-paradies-f%C3%BCrfrauen/a-47794689>

³ https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2023.pdf



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

bis sie heiraten. Abends in eine Bar zu gehen oder länger wegzubleiben ist dann auch mit 26 noch nicht erlaubt. Genauso gibt es klassische Männer- oder Frauenberufe. Haushaltshilfen sind in der Regel weiblich und Moto-Taxi-Fahrer fast alle männlich.

Motorräder mit Fahrer, Moto-Taxis genannt, sind das wichtigste Fortbewegungsmittel neben überfüllten Kleinbussen. Dass der Klimawandel auch vor Ruanda keinen Halt macht, weiß Paul Kagame, der Präsident Kigali. Bis 2030 sollen alle Moto-Taxis in Kigali nur noch elektrisch betrieben werden. Genauso sind Plastiktüten seit einigen Jahren in dem Land verboten. Paul Kagame ist somit wie ein „freundlicher Diktator“. Es gibt wenig Möglichkeiten zur Opposition, aber für den wirtschaftlichen Aufschwung des Landes wird viel getan.

Der Genozid und seine Folgen

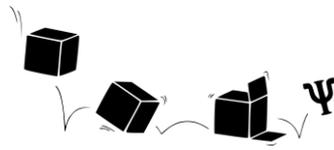
An der Macht ist der „freundliche Diktator“ schon seit dem Ende des Genozids. Etwa 100 Tage lang gelang es nicht, dem Töten Einhalt zu gebieten. Internationale Unterstützung blieb während der ganzen Zeit aus.

Ruanda zeichnet aus, dass nur ein Volkstamm hier heimisch ist. Deshalb spricht ganz Ruanda eine gemeinsame Sprache: Kinyarwanda. Wegen des Einflusses der Kolonialmächte wurde in der Schule jahrzehntelang auf Französisch un-



In ländlichen Regionen, sowie in vielen Gegenden in Kigali ist es üblich, dass in den Lehmhäusern kein fließendes Wasser zur Verfügung steht. Meist wird das Wasser dann in Kanistern an Kiosks wie dem im Hintergrund gekauft.

terrichtet, bis sich die Unterrichts- und Amtssprache in den letzten Jahren zu Englisch änderte. Ziel war es, näher an den Westen zu rücken. Das war nicht der einzige Einfluss, den die Kolonialmächte Deutschland, Belgien und Frankreich in dem Land hatten. Sie waren es auch, die eine Trennung des Volkes in unterschiedliche Schichten vornahmen. Je nach Besitz wurden Bewohner in



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

drei Gruppen eingeteilt, die Tutsi, die viel Vieh besaßen, die Hutu, die den Großteil der Bevölkerung ausmachten und die Twa. Die Kolonialmächte verlangten eine Dokumentation und Ausweispflicht, die Unterschiede verstärkte und zur Trennung der Gruppen beitrug.

Nach jahrelangen gewaltsamen Auseinandersetzungen zwischen den Hutu und Tutsi begann am 07. April 1994 das Massaker. Dieser Tag ist noch heute in Ruanda ein Nationaler Gedenktag. Ruandas Hauptstadt Kigali ist an diesem Tag auch 29 Jahre nach dem Genozid eine andere Stadt. Eine Woche lang darf keine Musik gespielt werden. Unzählige Gedenkfeiern finden statt, Familien verabschieden sich wiederholt von ihren Angehörigen. Gearbeitet wird nicht, stattdessen sind die meisten zu Hause bei ihren Familien, um im Stillen und im kleinen Kreis den Opfern zu gedenken.

Klar ist, dass mindestens 800.000 Menschen während dieser Zeit umgebracht wurden. Manche Quellen berichten auch von Zahlen bis zu einer Million. Da teilweise ganze Familien ausgelöscht wurden, ist diese Zahl schwer zu überprüfen. Noch immer sind die Gräber in der zentralen Gedenkstätte in Kigali nicht verschlossen, um neu auftauchenden Leichen eine letzte Ruhestätte zu gewähren. Die Aufklärung der einzelnen Morde gestaltet sich als sehr schwierig, denn nicht nur Polizei und Militär beteiligten sich an den Gräueltaten. Auch Hutu-Zivilisten töteten zum Teil ihre eigenen Nachbarn, wenn diese den Tutsi oder den oppositionellen Hutu angehörten. Kin-

der waren gezwungen, ihre Eltern sterben zu sehen. Zwischen 150.000 und 250.000 Frauen wurden vergewaltigt.⁴

Die Folgen des Genozids sitzen noch immer tief in der Bevölkerung. Zwar wird nicht mehr zwischen Hutu und Tutsi unterschieden und eine Kultur der Vergebung gelebt, aber viele der Überlebenden leiden an Traumata aus dieser Zeit. Unter den Überlebenden leiden 35 % unter einer schweren Depression.⁵ Allerdings fürchten gerade in ländlicheren Regionen viele Menschen Diskriminierung aufgrund ihrer psychischen Erkrankungen.⁶

Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen

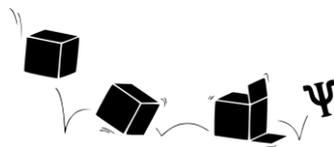
Denis Kazungu redet schnell und eindringlich. Seine Kollegin hört ihm aufmerksam zu. Man merkt, wie wichtig dem Psychologen das Thema ist, über das er spricht. Kurz danach übersetzt seine Kollegin für mich auf Englisch: Das Stigma, das mit psychischen Erkrankungen zusammenhängt, ist hoch. Besonders auf dem Land. Die meisten Menschen leben dort in kleinen Gemeinschaften zusammen. Das bedeutet, jeder kennt jeden. Psychische Erkrankungen werden hier eher geheim gehalten. Manche denken, die Krankheiten sind vom Teufel gegeben und flüchten sich in das Gebet. Selbst wenn jemand Hilft sucht ist es schwierig, nach einer Behandlung wieder in die eigene Gemeinschaft zurückzukehren. Viele Familien verstecken Betroffene oder halten die Krankheit aus Angst vor Ausgrenzung geheim.

⁴ <https://www.bpb.de/kurz-knapp/hintergrund-aktuell/307318/gedenken-an-den-voelkermord-in-ruanda/>

⁵ <https://www.nderahospital.rw/updates/reports>

⁶ Rugema, L., Krantz, G., Mogren, I., Ntaganira, J., & Persson, M. (2015). "A constant struggle to receive mental

health care": health care professionals' acquired experience of barriers to mental health care services in Rwanda. BMC psychiatry, 15, 1-9.



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

Er schaut mich an, als erwarte er eine Antwort. Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Wie kann man Menschen unterstützen, die in ihrer eigenen Gemeinschaft Angst haben oder gar ausgeschlossen werden? Ich blicke in das freundliche Gesicht des Psychologen. Mir fehlen die Worte also frage ich schließlich nur: Was kann man tun?

Die Leiterin der Einrichtung übersetzt meine Frage auf Kinyarwanda. Es gibt Projekte, beginnt er aufs Neue, die versuchen, Betroffenen den Übergang zu erleichtern. Dabei wird auch die Familie an Bord geholt, denn das ist das Wichtigste. Angehörige sollen lernen, was Betroffene brauchen. Mit einem Kloß im Hals bedanke ich mich für das Gespräch. In den nächsten Wochen lerne ich noch viel über die mentale Gesundheit in Ruanda.

Das Zusammenleben in den einzelnen Gemeinschaften ist im ganzen Land von Bedeutung. Sogar in der Hauptstadt Kigali ist an jedem letzten Samstag im Monat, Tag der Solidarität, an dem gemeinschaftliche Arbeiten erledigt werden, wie das Sauberhalten von Straßen und das Stopfen von Schlaglöchern. Ich bin davon überzeugt: das Leben in den Communities bietet auch einen einzigartigen Schutzfaktor. Das Zusammenleben in Familiengemeinschaften ist in Ruanda normal.

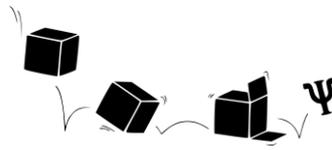


Eines der beliebtesten Verkehrsmittel in Kigali und anderen Städten sind die Moto-Taxis, von denen es tausende in der Stadt verteilt gibt.

Allein in einem Haus zu leben, gilt als purer Luxus, wenn nicht sogar ein bisschen seltsam oder einsam. Meine Kollegin Deborah schaut mich komisch an. „Wie meinst du das, du kennst nicht alle, die bei dir im Haus wohnen?“ Ich muss lachen wegen ihres ungläubigen Blicks. „Ich meine, ich wohne in einem großen Haus mit vielen WGs, da ziehen ständig Personen aus und wieder ein, ich kenne nicht alle beim Namen, die aktuell bei uns im Haus wohnen“. Deborahs eigener Haushalt mit nur ihrer Familie und der ihrer Schwägerin gilt in Ruanda sogar als klein.

Laufende Projekte und Unterstützungsmöglichkeiten

Jedes Mal, wenn ich auf Denis Kazungu treffe, erzählt mir der Psychologe von seinen Visionen. Er



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

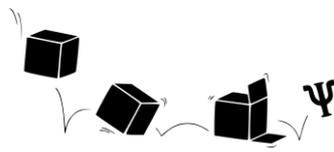
plant neue Projekte, er möchte das Stigma reduzieren und die mentale Gesundheit in Ruanda verbessern. Das nächste Projekt, das ansteht, soll Mütter unterstützen. Junge Mütter sind eine besonders vulnerable Gruppe in Ruanda, besonders in Fällen von Abtreibung, Fehlgeburten oder postpartaler Depression. Genauso haben es Frauen schwer, die außerhalb einer Ehe Kinder gebären. So kann es sein, dass sie oder ihre Kinder ausgestoßen oder nicht anerkannt werden.

In Zusammenarbeit mit lokalen Krankenhäusern soll ein breites Unterstützungsangebot aufgebaut werden, um die medizinische und psychologische Versorgung zu verbessern. Dabei unterstützt ihn eine in Heidelberg neu gegründete, psychologische Initiative. Deren Ziel ist es, mehr Projekte zu ermöglichen und Ideen und Unterstützung anzubieten. Die nächsten Projekte beinhalten Aufklärungsarbeit in Schulen, bei der es um mentale Gesundheit und Drogenmissbrauch

geht oder die Ausbildung von sogenannten Community Leadern, die befähigt werden sollen, psychische Erkrankungen zu erkennen und Hilfe anzubieten. Neue Gesichter und neue Ideen sind stets willkommen.

Ich fahre ein letztes Mal vor meiner Rückkehr nach Heidelberg durch Kigali. Ich genieße die frische Luft, die mir auf dem Moto-Taxi ins Gesicht weht. Ich bewundere die Aussicht, die man überall hat. Ich muss lächeln. Dieses Land ist so vielseitig wie seine Hügel. Manche stehen allein. Manche sind rau und abweisend. Manche sind wild, grün und einladend und bieten eine Heimat für verschiedenste Tier- und Affenarten. Wieder andere werden bewirtschaftet und spenden dem am dichtesten bevölkerten Afrikanischen Land Nahrung und Leben. Aber alle zusammen bilden dieses wunderschöne Land.

Anmerkung der Redaktion: Alle Menschen, die Kim und die Heidelberger Initiative bei ihrer Arbeit unterstützen möchten, sind herzlich willkommen und können sich unter der folgenden E-Mail-Adresse melden: kim@kigali-initiative-for-mental-health.de.



M E M M E S

Die eine Person, die qualitativ
forschen möchte.



Wenn ich meine A&O Note
per Telefon erfrage



Sehr modern,
aber nicht schlecht

Rentenausweis: Diese Vorteile
und Vergünstigungen gibt es

Ich:



Ich auf der Suche nach Infos
zum Studium



Heidelberg:

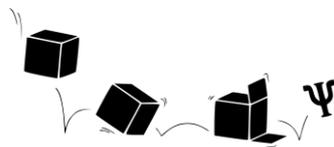
Die Dokumente, die Sie weiter unten finden, sind teilweise veraltet.

Ich auf dem Weg zum Institut



Der Spendensammler vorm
Institut, der mich jedes Mal
anspricht.





E N T S T I G M A T I S I E R U N G

„Mit der Triggerwarnung hat man auch eine Verantwortung“ – Ein Interview mit Alexandra Edinger

-Emelie Lenze, 4. Semester B. Sc.

Alexandra Edinger ist psychologische Psychotherapeutin und führt das Seminar „Vorurteile an den Wurzeln packen“ in der Abteilung der klinischen Psychologie hier am psychologischen Institut. Ich habe mich mit ihr getroffen, um über Stigmatisierung von psychischen Krankheiten zu sprechen.

Sie führen das Seminar „Vorurteile an den Wurzeln packen“ jetzt schon seit einiger Zeit. Wie kam Ihnen und ihren Kolleg*innen die Idee dazu?

Alexandra Edinger: Also tatsächlich kam es von Studierendenseite. Als Frau Ghinea und ich noch an der Uniklinik gearbeitet haben, kamen zwei Vertreterinnen der Fachschaft auf uns zu und hatten das Konzept schon in der Tasche. Und für uns klang das total gut und wir hatten da Lust drauf. Dann haben wir uns zusammengesetzt und haben uns überlegt, wie das Konzept konkret an der Uni aussehen kann. Und dann ging das auch total schnell. Wir hatten nur einen Vorlauf von ein paar Monaten.

Ah wow, ok, das ist ja schön. Wie lange gibt es das Seminar jetzt schon?

2020 im Sommersemester war das erste Mal.

Also genau in der Corona Pandemie. Das war bestimmt ein schwieriger Start, oder?

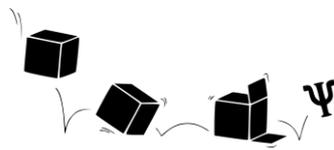
Absolut, das Schulkonzept war also direkt außen vor und wir mussten umdisponieren.

Und es hat trotzdem geklappt? Wie sah denn die Alternative aus?

Wir fanden es wenig ergiebig, Schulstunden online zu halten, deswegen haben wir dann ein ganz anderes Konzept gewählt und gesagt, dass die Studierenden Videos aufnehmen, Aufklärungsvideos oder PowerPoint-Präsentationen mit Audiospur. Da sind total coole und kreative Sachen draus geworden und dieses Material haben wir an die Schulen weitergegeben.

Ah okay, das klingt nach einer super Alternative. Meine zweite Frage führt das ganz gut weiter. Erfüllt das Seminar trotz holprigem Gewinn das, was Sie sich erhofft haben? Wo sehen Sie Potential für Verbesserungen?

Einfach durch die Umstände war es ganz grundsätzlich schwierig mit dem Schulgang. Jetzt haben wir aber eine Kooperationsschule, mit der es ganz wunderbar klappt, die auch großes Interesse hat. Die erste Hürde war also erstmal eine Schule zu finden. Heidelberg ist einfach super überlaufen mit Forschung und viele Schulen sagen, sie haben schon so viele Kooperationen und Unterrichtsausfall, das möchten sie nicht nochmal, was ich grundsätzlich verstehen kann. Mit dem Max-Born-Gymnasium haben wir aber jetzt eine super Schule, die da total hinterher ist und bei der es auch langfristig zwei Mal im Jahr möglich ist, die Vorträge zu halten. Insofern erfüllt das Seminar jetzt meiner Meinung nach schon, was es soll, und ich habe das Gefühl, es wird total gut angenommen. Ich glaube, was wichtig ist, ist, dass viele an



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

einem Strang ziehen müssen. Aber das funktioniert bis jetzt wunderbar. Aber natürlich birgt das Seminar viel Verwaltungsaufwand, so dass alle Parteien total motiviert sein müssen, damit es funktioniert.

Die nächste Frage geht ein bisschen in eine andere Richtung. Und zwar: Kann der starke Fokus auf Sensibilität im Seminar oder auch in der Psychotherapie ganz generell auch abschrecken? Vielleicht erinnern Sie sich an unsere Diskussion über Triggerwarnungen, die ja wichtig sind, meiner Meinung nach aber heutzutage fast übertrieben gebraucht werden. Kann sich so nicht auch Resilienz in Menschen verringern?

Total wichtiges Thema. Ich erlebe es auch in der Psychotherapie an vielen Ecken, was auch dazu führt, dass Begriffe geschaffen werden. Denken Sie an Hochsensibilität oder Burn-Out. Braucht alles immer einen Namen oder müssen wir sagen, es ist eben die Depression oder eben auch nicht? Und kann ich aushalten, dass es bestimmte Merkmale auch einfach gibt? Ich finde, das schlägt in eine ganz ähnliche Kerbe. Und ich muss auch sagen, einerseits ist ein sensibler Umgang gut. Aber Sie haben schon Recht, es geht nicht darum, alles zu katastrophisieren oder allem einen Störungsnamen zu geben. Es ist eine extreme Gratwanderung, die tatsächlich auf eine geringere Frustrationstoleranz trifft. Ein Beispiel: Ich hatte mal ein Telefonat mit einer Mutter für ihren 17-jährigen Sohn, der ganz stark unter Liebeskummer litt, habe dann ein bisschen exploriert und es kam raus, es war vollkommen adäquat. Es war erst seit ein paar Wochen und ich habe der Mutter gesagt, das ist eine gesunde Reaktion und das kann auch noch ein paar Monate so gehen und darf auch so sein. Dieses Aushalten von negativen Emotionen

ist ganz schwierig geworden. Es ist gut, ein wachsaues Auge zu haben, aber Psychotherapie ist immer noch eine Heilbehandlung.

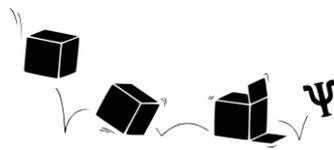
Und zum Thema Triggerwarnung muss man sagen, dass ein Großteil der Angesprochenen das gar nicht brauchen, sondern nur Vorbetroffene. Die Schwierigkeit ist, dass man das vorher einfach nicht weiß und es global ausspricht. Mit der Triggerwarnung hat man aber auch eine Verantwortung. Es reicht nicht, es auszusprechen und dann zu sagen: „Ok tschüss, macht jetzt damit was ihr wollt!“, sondern dann muss ich Inhalte auch so aufbereiten, dass es in Ordnung für diese Menschen ist.

Ja, ich finde es gerade in der Schule bemerkenswert, dass schnell die Grenze zwischen Trotz, Faulheit oder Erschöpfung und Wahrnehmung als psychische Störungen beziehungsweise gerade Bezeichnung als „Burn-Out“ schwimmt.

Ja und wir erleben gerade ein riesiges Paradoxon. Einerseits erwarten wir von diesen Kindern total viel, nämlich einen vollen Stundenplan und Leistung um Leistung und andererseits trauen wir Ihnen dann diese ganzen Entwicklungsaufgaben wie Liebeskummer, negative Emotionen und Überforderung gar nicht zu. Da würde ich erstmal an einer anderen Stelle gucken, wie man Kinder entlasten kann. Einerseits wird also Resilienz abgebaut, andererseits aber auch so viel wie noch nie von Jugendlichen erwartet.

Das macht es wirklich schwierig. Wo wir jetzt schon in der Schule sind: Warum sollte man gerade in Schulen entstigmatisieren?

In Schulen kriegen Sie einen Schnitt durch die Gesellschaft, natürlich ist Heidelberg selektiv, was in Berlin zum Beispiel anders wäre. Sie erreichen



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

aber Schüler*innen und Familien, die sie sonst nicht erreichen würden und die sich nicht melden würden. Es ist eine aufsuchende Intervention, was wichtig ist und es niederschwellig macht. Und wir haben natürlich im Jugendalter ganz oft den Onset von psychischen Störungen. So kann man da direkt intervenieren und aufmerksam machen.

Da fällt mir noch die Frage ein: Wäre es wohl auch sinnvoll in der Grundschule solche Vorträge zu halten oder ist das vielleicht noch zu früh?

Gute Frage. Das Konzept psychische Störung ist natürlich komplex, man müsste es also herunterbrechen. Ich würde es basaler machen und von der Gesundheit ausgehen. Störungsbegriffe weglassen, das ist schwierig. Aber man könnte viel grundlegender arbeiten. Ich finde, man kann fast nicht zu früh aufklären. Ähnlich ist es ja auch mit dem Sexualaufklärungsunterricht, der im Kindergarten anfängt, dann in der Grundschule weitergeht und sich staffelt und immer spezifischer wird. Da bin ich ein ganz großer Fan von. Es gehört einfach dazu und man kann mit Kindern wahnsinnig gut darüber sprechen. Ähnlich ist es mit der psychischen Gesundheit.

Was sind denn ihre Erfahrungen mit Kindern und Jugendlichen? Was macht die Arbeit mit Menschen in diesem Alter so besonders?

Was mich reizt, ist, dass sie ihr Leben noch vor sich haben, man kann noch total viel zum Guten wenden. Besonders ist natürlich, dass sie eine ganz andere Verantwortlichkeit haben. Bei Erwachsenen entscheiden diese selbst, ob es der richtige Zeitpunkt für eine Psychotherapie ist. Kinder und Jugendliche kommen häufiger fremdmotiviert, das heißt, dann brauche ich am Anfang länger für eine Beziehung, bis man sie mit ins

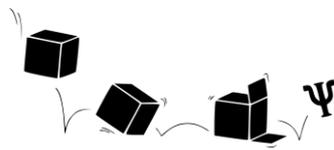
Boot geholt hat. Aber man kann sie total gut ins Leben begleiten und ihnen total viel mitgeben, wovon sie ganz lange profitieren. Bei Erwachsenen geht es eher um Akzeptanzarbeit, weil viele Reue erleben. Da arbeitet man ganz anders.

Dann habe ich noch die Frage: Wo können uns noch besonders stark Stigmata entgegentreten?

Das ist tatsächlich keine einfache Frage. Ich denke ehrlich gesagt fast überall. Man denkt vielleicht im professionellen Kontext nicht so, dem ist aber nicht so. Auch Mediziner*innen und Psychotherapeut*innen sind betroffen. Fast alle müssen sich an die eigene Nase fassen, weil der Mensch so funktioniert. Der Mensch denkt in Schubladen, weil es ökonomisch ist und wir manche Dingen schnell einschätzen können müssen. Davon ist niemand frei, also muss ich mich immer wieder selbst überprüfen. Besonders begegnen könnte es einem im beruflichen Kontext. Gerade Menschen mit psychischen Störungen haben es schwieriger eingestellt zu werden. Denken Sie an systematische Stigma wie im Lehramtsberuf: Dass eine Person nicht verbeamtet wird, weil sie sich Hilfe geholt hat. Da haben Sie ein Stigma im System, das einfach nicht stimmt.

Können Stigmata auch in der Therapie auftreten? (rhetorische Frage 😊) Ist es Ihnen auch schon einmal passiert, dass Sie sich beim Stigmatisieren in der Therapie erwischt haben? Wie sind Sie damit umgegangen? Dabei und auch danach?

Auf jeden Fall, da ist niemand frei. Da gibt es auch Studien zu. Und ich bin ja viel im Bereich Persönlichkeitsstörungen unterwegs und da gibt es extreme Stigmata. So was wie: „Die manipulieren, pass auf, ...“, wirklich schwierig. Natürlich wird



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

man manchmal bei schwierigen Patienten selbst dazu verleitet. Wenn man immer wieder die gleiche Runde dreht, frustriert das auch total, da kommt man manchmal schon an den Punkt, wo man sich fragt, will die Person vielleicht gar nicht gesund werden. Und dann muss man gucken, wo kommt das gerade her, meistens aus der eigenen Frustration. Das macht eine gute Therapeutin oder einen guten Therapeuten aus, dass man sich immer wieder überprüft. Wenn man aber irgendwann in ein Fahrwasser kommt, indem man denkt, man hätte schon alles gesehen und wüsste alles, dann wird es schwierig. Aber natürlich passiert es. Man hat den tiefsitzenden Wunsch alles einfach zu erklären, aber dann muss man sich motivieren, nochmal tief reinzugehen und zu prüfen, wo die Logik ist. Niemand verhält sich unlogisch.

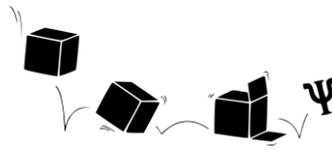
Ich habe zwei jüngere Brüder, die viel mit dem Schulsystem zu kämpfen haben. Deswegen begegne ich vielen bösen Äußerungen und Stigmata gegenüber Lehrpersonal. Kennen Sie diese auch? Was denken Sie dazu?

Total, riesiges Thema! Lehrkräfte sind gefordert wie nie. Sie haben auch oft Erstkontakt mit Betroffenen. Manche sind da auch super geschult und für uns eine große Hilfe. Andere sind auch einfach überfordert. Da passiert es auch schnell zu sagen: „ADHS bitte nicht für mich!“. Andererseits ist es auch viel leichter zu sagen, der Lehrer oder die Lehrerin statt dem eigenen Kind ist schuld. Früher hat man sich nicht getraut, zu fragen was in der Schule passiert, heute bekommt das Lehrpersonal direkt eine Mail. Das erlebe ich auch als Psychotherapeutin, man wird ganz oft hinterfragt. Weil es natürlich einfacher ist, als sich selbst zu hinterfragen. Unzufriedene Eltern sagen zum Beispiel nach drei Monaten: „Die Essstörung ist ja

immer noch da!“ oder „Es passiert ja nichts!“. Also ich erlebe den Trend, viel mehr im Außen als bei sich zu suchen. Ein Grund ist auch, dass wir viel belastetere Familiensysteme haben, in denen beide Eltern berufstätig sind. Eigentlich läuft das Kind nebenher und dann kommen Probleme on top, die man nur noch ins Außen geben kann, weil es aus einer Überforderung kommt.

Gerade den Punkt der Eltern wollte ich ansprechen. Auch meine Eltern hetzen gegen Lehrende und leben Stigmatisierung so ja auch vor. Was kann man dagegen tun? Wie kann man bei den Eltern intervenieren, ohne dass diese sich angegriffen fühlen?

Wenn man Widerstand vermeiden möchte, geht es darum zu gucken, was das Motiv der Eltern ist. Wenn man dann eine Arbeitshypothese hat, könnte man sagen „Ich erlebe euch gerade als total angestrengt und jetzt kommt auch noch das mit der Schule dazu, das ist doch total stressig, oder?“, damit man erstmal ins Gespräch kommt. Und dann prüft man: Welchen Anteil hat der Lehrer oder die Lehrerin, welchen Anteil hat das Kind, welchen Anteil habe ich? Also wie können wir schon von zu Hause aus intervenieren, damit es besser läuft? Eine*n Lehrer*in werde ich auch nicht verändern - selbst wenn diese Person total schrecklich und unfair ist, habe ich fast keinen Hebel. Außer dass es ein riesiges Tohuwabohu gibt und man sich fragen muss, ob es dann etwas Positives für das Kind bringt. Eigentlich ist das Stigma eine Vermeidung, dass man nicht zu sich selbst guckt. Es kann also auch helfen, zu gucken, wie man Elternteile entlasten kann, damit der Blick zu den eigenen Anteilen wieder möglich wird.



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

Ich finde es gerade schade, weil Lehrende so einen wichtigen Job für die Gesellschaft tun und meistens ihr Bestes geben, dann aber auf so viel Hetze von außen stoßen.

Was ist das häufigste Stigma gegenüber Menschen mit psychischen Störungen, das Sie kennen?

Sind schwach, verrückt, unberechenbar und die Störung ist eingebildet.

Was ist das häufigste Stigma gegenüber psychologischem Personal, das Sie kennen?

Dass man selbst psychische Probleme hat und in seinem privaten Umfeld permanent analysiert.

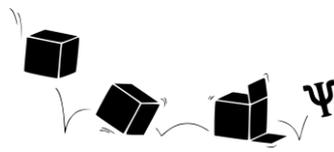
Oh ja, das begegnet auch schon Studierenden! Was für kleine Schritte kann denn jede*r heute schon für Entstigmatisierung tun?

Enttabuisieren und offen damit umgehen, gerade auch, wenn man betroffen ist. Und das Umfeld sollte so offen wie möglich reagieren, damit die Ängste, was denn Schlimmes passieren könnte, gar nicht entstehen können. Mein Wunsch wäre, dass wir so darüber sprechen können, wie über ein gebrochenes Bein oder eine Erkältung gesprochen wird. Und deshalb kann jeder dazu beitragen, indem er nicht negativ reagiert, wenn jemand darüber spricht oder es nicht abwertend kommentiert. Dadurch bin ich wieder Modell für andere und wir wissen ja, dass Modelllernen einen ganz großen Effekt hat.

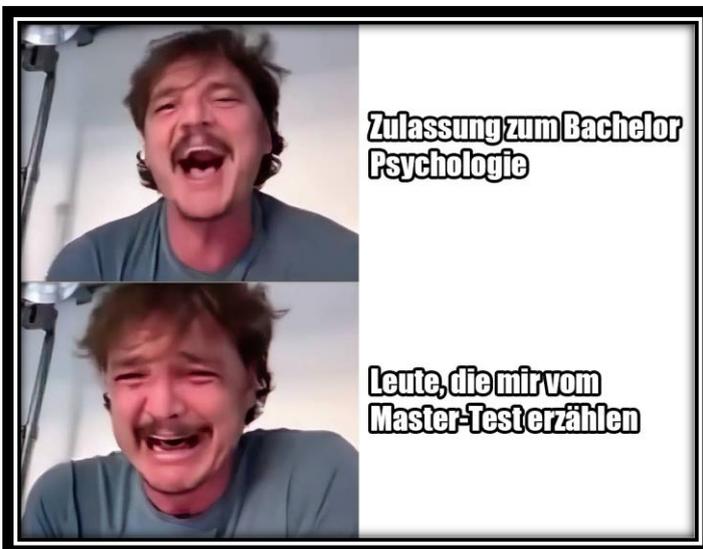
Was ist schon Positives passiert? In ihrer eigenen Erfahrung oder kennen Sie Studien, die positive Trends in Richtung Entstigmatisierung abzeichnen?

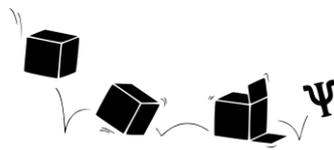
Absolut, ich hab den Eindruck, es wird viel mehr über das ganze Thema gesprochen. Wir haben auch ein viel größeres Hilfesuchverhalten, das sieht man an der Patient*innenflut. Aus Studien weiß man, dass Entstigmatisierung einen Effekt hat. Man weiß noch nichts zu Langzeiteffekten und die Art der untersuchten Stigmata ist eingeschränkt. Häufig werden Selbststigmata untersucht, weil man die Betroffenen befragen kann, oder öffentliche Stigmata. Bei anderen Stigmata stehen wir noch am Anfang der Forschung. Man sieht, es hat einen Effekt, die Akzeptanz ist gut. Aber von meinem Gefühl würde ich gerade für die weniger stigmatisierten Störungen sagen, dass die Lanze sich gebrochen hat. Im schizophrenieformen Bereich ist es noch schwieriger und man muss daran arbeiten, denke ich. Aber gerade bei Depressionen und Angststörungen erlebe ich einen positiven Trend in verschiedenen Personenkreisen.

Ja, das würde ich auch teilen. Ein positiver Blick zum Ende. Vielen Dank für Ihre Zeit und Ihre guten Antworten!



M E M M E S





E N T S T I G M A T I S I E R U N G

Ein Bericht zur Ausrichtung eines ADHS-Workshops

-Emelie Lenze, 4. Semester B. Sc.

Ich selbst habe an dem Seminar „Vorurteile an den Wurzeln packen“ teilgenommen und habe mit einer Gruppe einen Vortrag zur Entstigmatisierung von ADHS erst im Seminar und dann in einem Schulkurs gehalten. Wir haben sehr interaktiv Symptome und Reaktionen im Umfeld von ADHS-Betroffenen erarbeitet. Dann haben wir über biologische Grundlagen und den Diagnoseprozess gesprochen. Beim Ausfüllen des d2-Tests hatte eine Gruppe die Aufgabe, für Lärm und Ablenkung zu sorgen, um die Symptomatik und das Erleben von ADHS überspitzt zu verdeutlichen. Dann hatten die Schüler*innen noch durch ein Mitglied unserer Gruppe, die Möglichkeit, Fragen an eine ADHS-Betroffene zu stellen. Wir haben über den gesamten Vortrag versucht, Stigmata abzubauen und gerade die Stärken, die ADHS mit sich bringen kann, zu verdeutlichen.

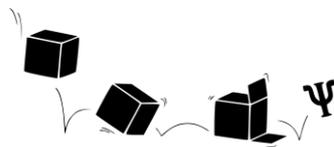
Am 22.06.2023, einem schwülen Sommertag, war es für unsere Gruppe soweit und es ging in das Max-Born-Gymnasium. Unsere Aufgabe: Einen Psychologie-Kurs der elften Klasse über das Thema Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) aufzuklären. Trotz Sorgen, wie Schüler*innen in diesem Alter reagieren, gerade am Ende des Schuljahrs bei 30 Grad im Klassenzimmer, war die Erfahrung für unsere Gruppe selbst ein Erfolg und eine Bereicherung. Auch die Lehrerin Frau Barabas und die Schüler*innen machten den Eindruck, von der gemeinsamen Doppelstunde profitiert zu haben.

Zum einen ist positiv zu bemerken, wie offen und interessiert wir empfangen wurden. Sowohl das gesamte Lehrpersonal als auch die Schüler*innen wirkten herzlich und voller Neu-

gierde, was zu anregenden Fragen und interessanten Gesprächen führte. Ein weiterer, vielleicht banaler Punkt, der aber bei Ausfall schnell die ganze Erfahrung verhindern kann, ist die Technik. Diese hat dank der guten Ausstattung des Gymnasiums als auch unserer Vorbereitung und vorheriger Kommunikation einwandfrei funktioniert. Dies hat unserer Gruppe einen flüssigen Start ermöglicht und uns eine gewisse Sicherheit gegeben. Was besonders positiv von unserer Gruppe erlebt wurde und auch Frau Barabas als Rückmeldung anmerkte, waren die vielen Interaktionen mit der Klasse. Die Kleingruppen am Anfang, die gemeinsam Symptome der ADHS erarbeitet haben und tolle Ideen hervorgebracht haben, haben das Eis gebrochen und die Schüler*innen waren alle schnell integriert und motiviert zur Mitarbeit. Gerade ein bisschen durch die Gruppen zu gehen und individuelle Fragen, die vielleicht im Plenum nicht gestellt werden wollen, erschien uns sinnvoll und fruchtbar. So kamen schöne Ideen und sogar ein kleines Rollenspiel zu Stande.

Auch das Hineinversetzen in Betroffene, Angehörige, Lehrer*innen oder Mitschüler*innen in den gleichen Kleingruppen hat gut geklappt und hier hat vor allen die Ich-Perspektive ein tieferes Hineinversetzen und Verstehen des Themas erlaubt. Auch unsere Chaosgruppe, die während des d2-Tests für Unruhe gesorgt hat, hat ihren Job hervorragend erledigt und dieser praktische Einblick hat viel bei den Kindern angestoßen. Und Spaß hatten sie dabei einfach auch.

Am Ende hat vor allem unsere Betroffene in der Gruppe das Interesse der Kinder nochmal besonders geweckt. Ihre Erscheinung und ihre Er-



E N T S T I G M A T I S I E R U N G

zählungen haben mit am meisten zur Entstigmatisierung beigetragen. Hängengeblieben ist bei mir vor allem der Satz: „Man sieht es dir ja gar nicht an!“. So konnten die Schüler*innen in gewisser Weise selbst mit ihren Stigmata aufräumen. Trotzdem gibt es natürlich ein paar Punkte, die schwierig waren.

Zum einen haben wir einen großen Unterschied zum Seminar wahrgenommen, was die Atmosphäre in der Klasse angeht. Der Geräuschpegel ist deutlich höher und bis wir zu Wort kamen, dauerte es viel länger als bei der „Probe“ im Seminar. Wir sind genau mit der Zeit hingekommen, mussten uns aber schon an ein paar Stellen ein wenig beeilen. Diesen Puffer würden wir nächstes Mal auf jeden Fall einplanen. Deswegen war es auf jeden Fall auch sinnvoll, das Feedback der Seminarteilnehmer*innen einzubauen und den d2-Test zu kürzen. Der Effekt der Chaos-Gruppe ist auch so erhalten geblieben. Vielleicht hätte man an dieser Stelle aber nochmal mehr darauf eingehen können, was der d2-Test ist und dass er kein erschöpfendes Diagnoseinstrument ist. Das schien durch die Chaos Gruppe ein wenig untergegangen zu sein, da Frau Barabas uns am Ende noch gefragt hat, wofür der d2-Test jetzt genau benutzt werden kann.

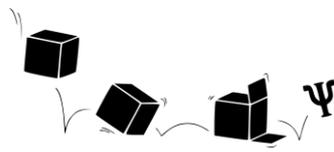
Eine organisatorische Sache, die nicht hundert Prozent glatt gelaufen ist, war die Gruppeneinteilung. Da wir mit mehr Schüler*innen gerechnet haben, hatten wir zu viele Zettel vorbereitet. So ist die Gruppengröße nicht ganz aufgegangen, was zu einem unangenehmen freiwilligen Wechsel von zwei Schüler*innen geführt hat. Diese haben sich zwar schnell dazu bereit erklärt, man hätte die Situation aber vermeiden können, indem die Klassengröße im Vorhinein weiß. Wir

haben diese sogar kurz davor erfragt, was prinzipiell sinnvoll war. Jedoch haben wir vergessen, die Zettel anzupassen.

Eine andere Herausforderung waren teilweise noch die Fragen der Schüler*innen. Wir haben uns sehr über die vielen spannenden Fragen gefreut, jedoch ist die Ausdrucksweise von Schüler*innen oft anders, als wir es von Studierenden gewöhnt sind. So kann ein Nachfragen, wie die Frage gemeint war, sinnvoll sein. Um die Fragen perfekt zu beantworten, kamen oft viele Antworten von jedem Gruppenmitglied von uns, obwohl hier eine einzige, präzise Antwort nach Klären der genauen Frage, vielleicht sinnvoller gewesen wäre.

Gewünscht hätte ich mir noch ein Feedback von Seiten der Schüler*innen. Dieses hätten wir am Ende abfragen können. Es wäre aber besonders interessant zu hören, was sie in Abwesenheit von uns berichten, um Verzerrungen durch unsere Präsenz zu vermeiden. Auch wenn Frau Barabas uns sehr positives Feedback entgegengebracht hat und sie ihre Klasse als äußerst interessiert und beteiligt erlebt hat, hilft gerade die Schülersicht zu evaluieren, ob unser gewünschtes Ziel erreicht wurde.

Insgesamt hatte ich aber schon das Gefühl, dass Entstigmatisierung in der Schule durch dieses Format sehr gut funktioniert hat. Gerade durch das eigene Nachempfinden von Symptomen, das selbstständige Erarbeiten und Hinterfragen von Wissen und dem Austausch mit Menschen, die im realen Leben eine psychische Störung erleben und offen damit umgehen, kann Bilder in Köpfen von Schüler*innen um 180 Grad wenden und mit vielen veralteten, tief sitzenden Stigmata aufbrechen.



M E M E S

**Do you remember the
Psychologisches Intitut from
2000?**

This is it now - feel old yet?

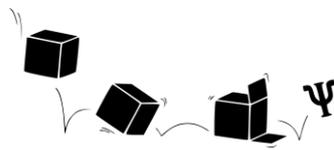


**Wenn du diesmal keine
Ruhebeschwerde einreichen
kannst, weil es eine Silent Disco ist.**



**Beamer*geht an*
Ich in der ersten Reihe:**





Umfrageergebnisse

-Laurids Rippberger, 6. Semester B. Sc.

Auch diese Ausgabe enthält wieder die Ergebnisse der neuesten, höchst repräsentativen (😊) BlackBox-Umfragen. Dieses Mal war die Beteiligung so groß wie nie, was uns sehr gefreut hat, vielen Dank dafür! Nicht umsonst, denn es gibt so einiges zu berichten. Von Profzitate über das Lieblingssemester bis zum tierischen Alter-Ego

war die Fragenvielfalt groß. Wir wollen dadurch das Studierendenleben beleuchten und euch Studis (und neu: auch euch Mitarbeitenden!) eine Möglichkeit bieten, mal auf eine etwas andere Art von eurem Leben zu berichten. Schaut gerne, wo ihr euch in den Daten wiederfindet, denn es sind einige unerwartete Ergebnisse herausgekommen!

Profzitate

Hagemann: „Personen mit hohem Novelty-Seeing brauchen kein Publikum, um sich vom Dach zu werfen. Histrioniker schon.“

Barnow: „Ich bräuchte so eine Klangschale wie bei der MBCT“

Rummel (zum Thema Wahrnehmung): „Bin ja schließlich kein Wahrnehmungspsychologe!“

Feld: „Wenn Sie 0,9 mal 0,9 nehmen, dann ist das Produkt logischerweise größer 0,9.“

Funke: „Der Klimawandel wird nicht mild, er wird wild!“

Hagemann: „Ich bin eine Ratte.“

Hagemann: „Diese Folie ist eine Beleidigung für Ihre Statistikkenntnisse.“

Rummel: „Der Beamer redet mit mir.“

Funke: „Dann holen Sie ihre Schusswaffen und schießen sie! Ähh nicht! Schießen sie nicht!“

Hagemann: „Ich habe vorhin Kokain fallen lassen *Saal kichert* als BEGRIFF!“

Rummel: „Wenn wir der Ratte Kokain ins Futter mischen.“

Obokata: „Sollte ich meine Tochter über die Periode aufklären? Was meinen Sie?“

Fiedler: „Eine dreisilbige Antwort. Sehr gut. Das sage ich meiner Frau auch immer.“

Spinath: „Da bin ich ganz blank.“

Rummel: „Du bist ein erwachsener Mann, du solltest in der Lage sein, eine Geschirrspülmaschine auszuräumen.“

Rummel: „Zack, räum ich die Geschirrspülmaschine nicht mehr aus!“

Rummel: „Ich bin übrigens ein großer Geschirrspülmaschinenausräumer.“

Funke: „Mein gesamtes Leben besteht aus einem einzigen Selbstplagiat!“

Feld: „Manchmal muss man durch die Ecke denken.“

Voß: „Bonferroni ist quick und dirty.“

Rummel: „Dieser eine Schwarze Schwan, der aus irgendwelche Gründen auf dem Mond lebt.“

Unbekannt:

„Intelligenz ist der beste Prädiktor!“

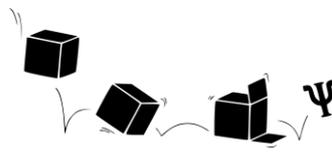
„Muss nicht schmecken, muss knallen!“

„Ich habe viele Borderline-Patienten rauf und runter kennengelernt“

„Willst du dein Leben in vollen Zügen genießen? Dann fahre mit der Deutschen Bahn!“

„Die Welt ist nicht genug!“

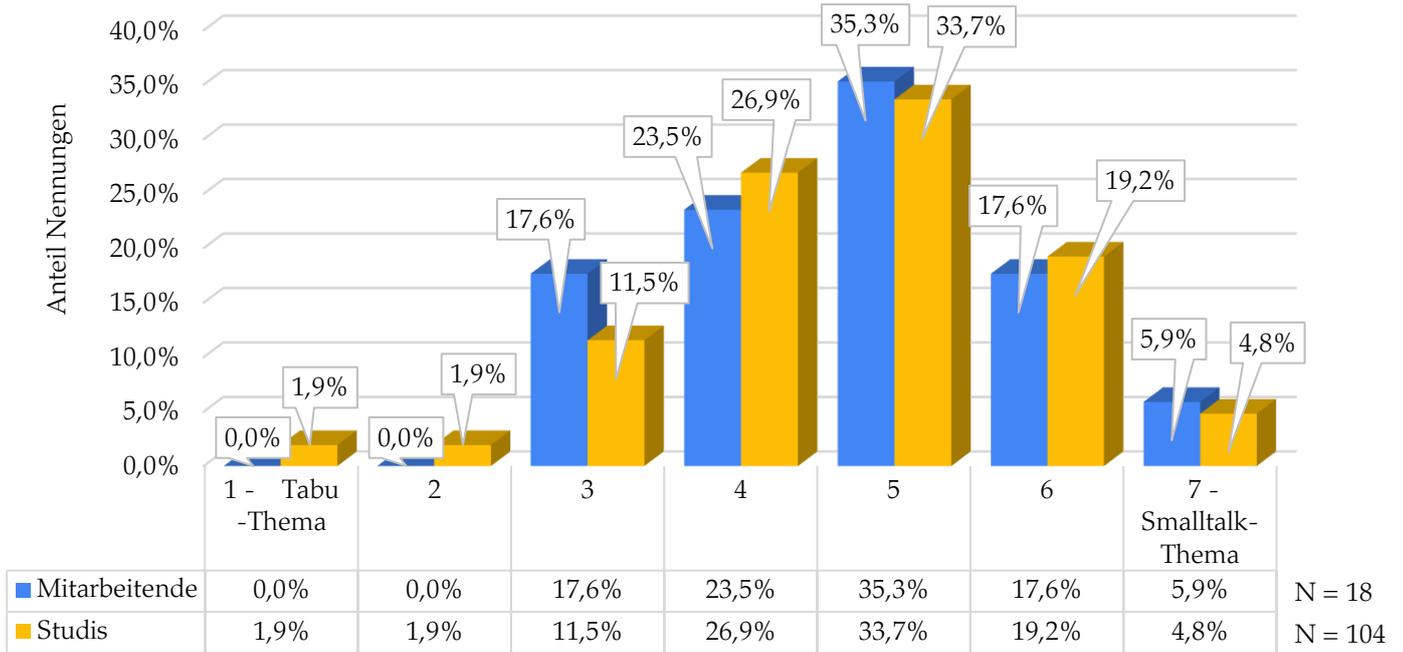
„Bitte lernen sie nicht noch mehr, als sie so schon tun“



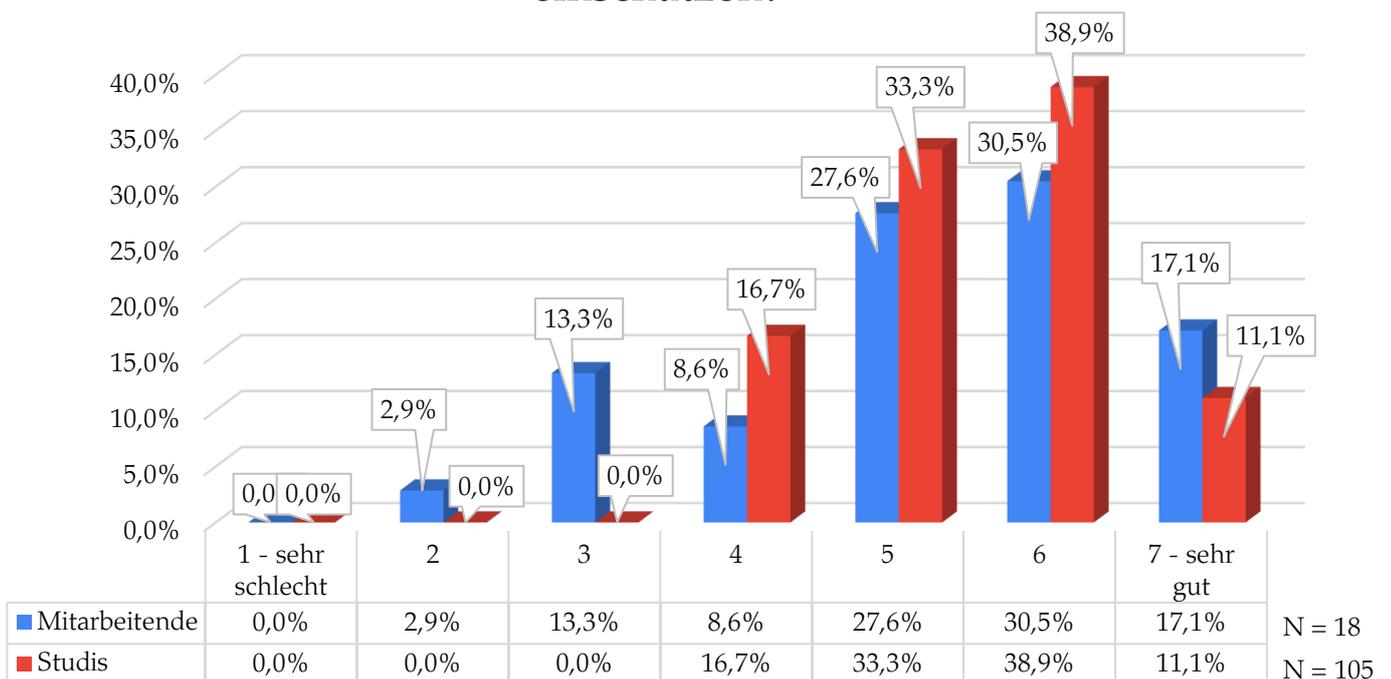
I N S T I T U T S L E B E N

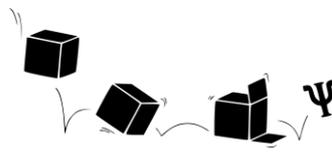
Gemeinsame Umfragen – Studis & Mitarbeitende

Empfindest du das Reden über (psychische) Belastungen als Tabu- oder Smalltalk-Thema?



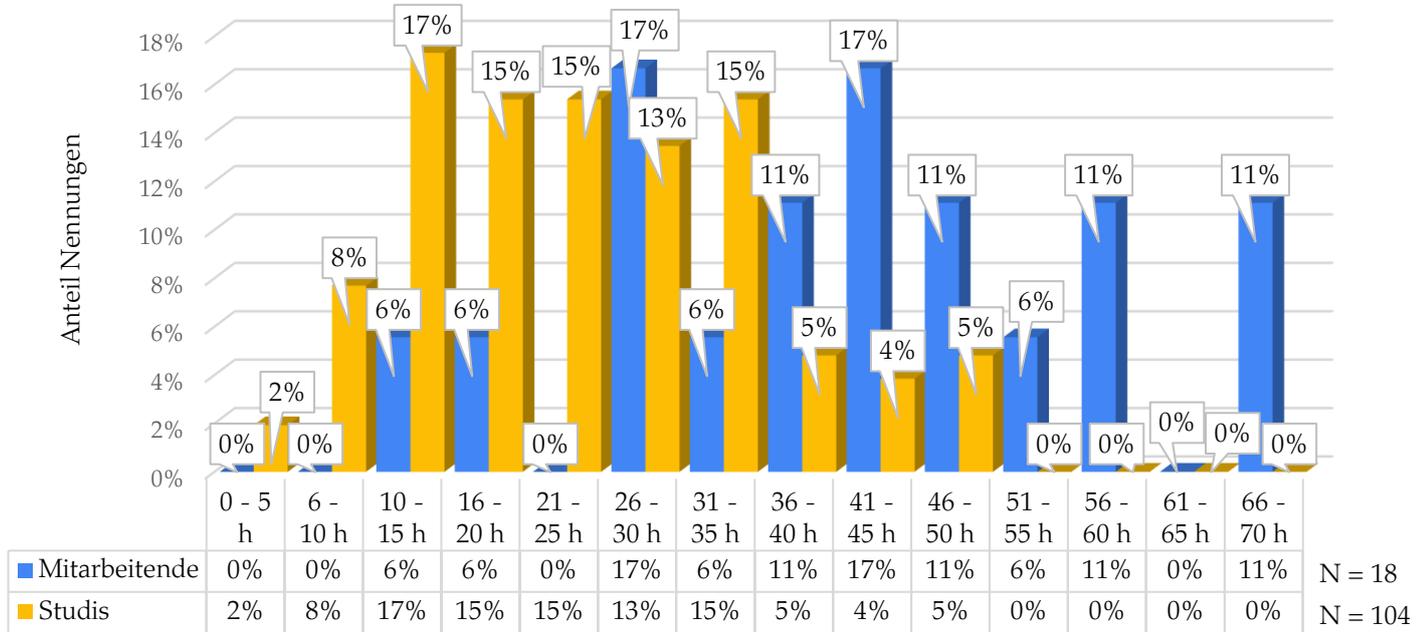
Wie würdest du deine psychische Gesundheit aktuell einschätzen?





I N S T I T U T S L E B E N

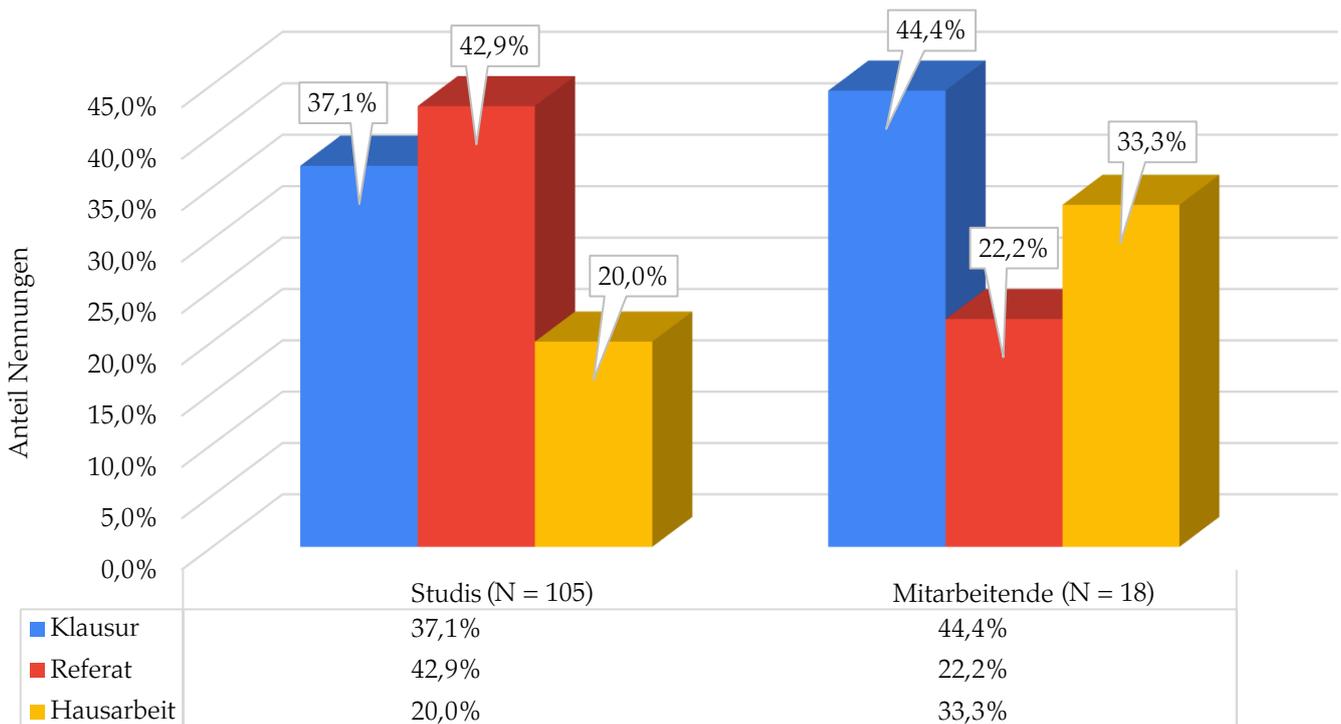
Wie viele Stunden verbringst du in der Vorlesungszeit typischerweise pro Woche mit Unikram?

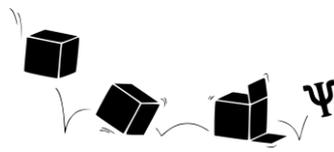


Für Studis z.B.: Veranstaltungen besuchen, Vorlesungen nachbearbeiten, Lernen, Präzis vorbereiten, Hausarbeiten schreiben

Für Mitarbeitende z.B.: Veranstaltungen vorbereiten und leiten, an Gremiensitzungen teilnehmen, Forschung betreiben, Arbeiten bewerten

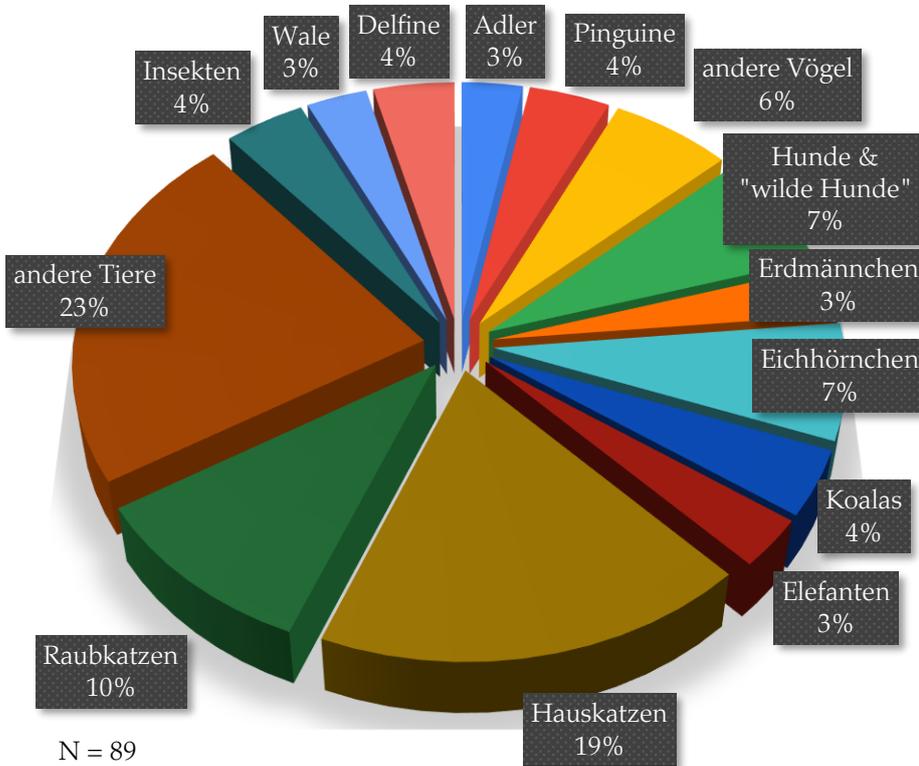
Beliebtestes Prüfungsformat



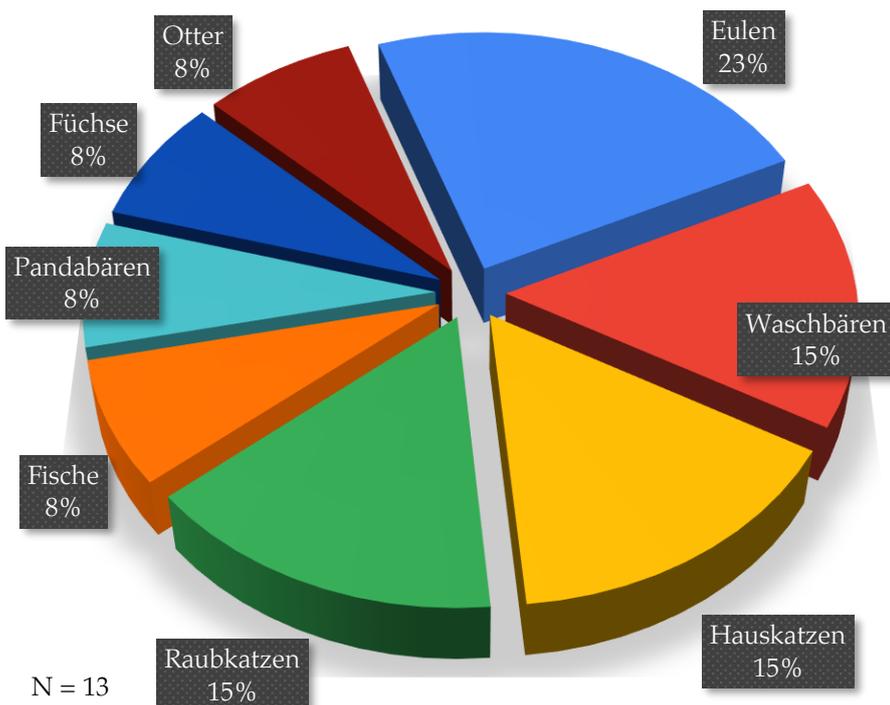


I N S T I T U T S L E B E N

Wenn du ein Tier wärst, welches wärst du dann? - Studierende

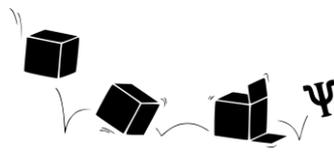


Wenn Sie ein Tier wären, welches wären Sie dann? - Mitarbeitende



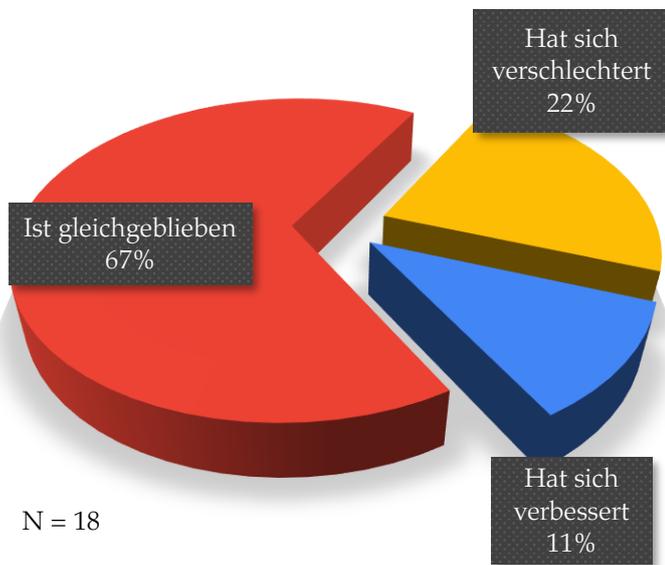
Interessante Erwähnungen:

- Ein Waschbär, weil ich dann alte Leute per Enkeltrick reinlegen könnte.
- Eine Eule. Eulen sind weise, lautlos und können gut sehen. Sie haben eine umfassende, auch unterschiedliche Bedeutung weltweit schon seit Jahrhunderten.
- Wal und Eule, weil hab vorhin nen online Test gemacht, hab ja sonst nix zu tun.
- Eine Taube! Weil ich die einfach witzig finde! Gurr :)
- Ein Eichhörnchen, weil ich auch immer Dinge irgendwo hinbringe und dann vergesse wo sie waren
- eine Katze, weil ich auch von einem auf andere das Bedürfnis verspüre, komplett auszurasen
- Ein Adler, weil er fliegen kann und gut aussieht
- Löwin, dann würde ich ein paar Takte mit der Person reden, die diese Tierfrage erfunden hat
- Schmetterling, weil ich viel unterwegs bin und anderen Menschen schöne Momente beschere
- Glühwürmchen - klein, leuchtend, irgendwie ein bisschen anders
- Mir wird gesagt, dass ich eine Spitzmaus wäre, weil ich wohl so aussehe
- Schaf, denn es ist jeden Tag voll Gras, und wenn es ungeschoren davon kommt, kriegt es seinen Stoff überall hin.
- Panda, weil's ein Wunder ist, dass die noch leben und extreme Probleme bei der Fortpflanzung haben.

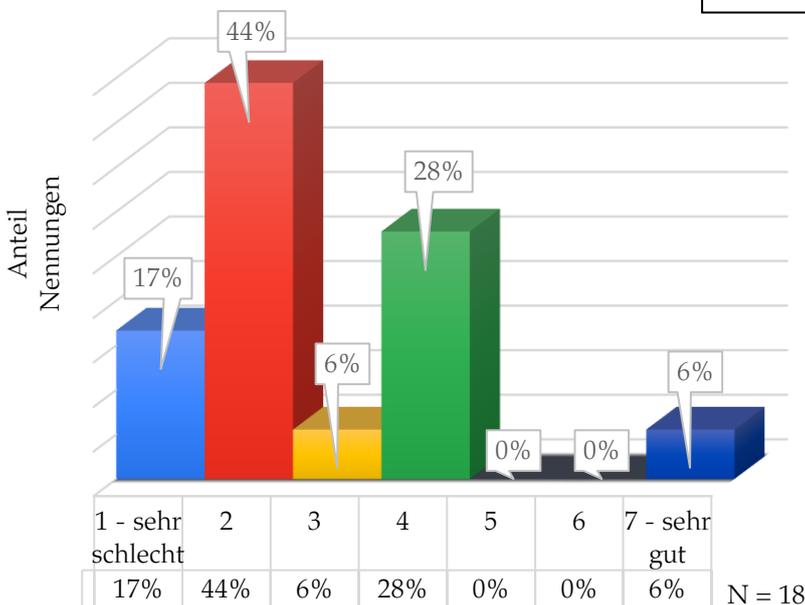


Mitarbeitendenumfrage

Hat sich die Arbeitssituation für die Lehrenden und Mitarbeitenden des PI in den letzten fünf Jahren verbessert oder verschlechtert?



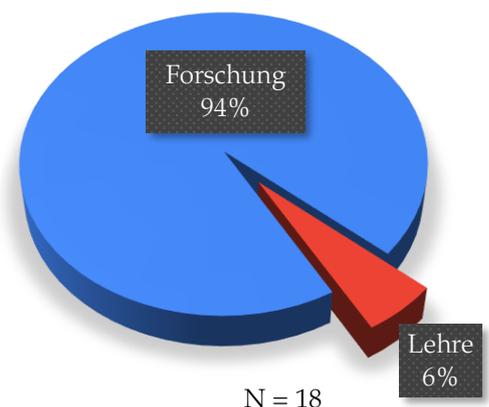
Wie bewerten Sie die technische Ausstattung des PI?

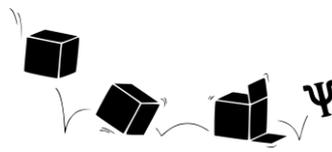


Was könnte die Uni anders machen, um die Lehre zu verbessern?

- Schaffung von mehr Dauerstellen, die explizit für die Lehre gedacht sind
- IT Support verbessern, Raumsituation, Prüfungsorganisation
- Leistungsdruck reduzieren, Spass am selbstbestimmten Lernen erhöhen
- Vorlesungen abschaffen, alles als Videokurs anbieten.
- Gute Lehre belohnen
- Alle Anfänger:innen in der Lehre fortbilden!!!
- Die Ausbildung in den wissenschaftstheoretischen Grundlagen vermehren.
- Mehr Lehrende einstellen
- Mehr Unterstützung bei Verwaltungsaufgaben
- Mehr Anreize für gute Lehre schaffen, nicht nur Fokus Forschung z.B. bei Stellenvergaben
- Digitaler werden, WLAN ausbauen,
- Weniger Verwaltung
- Mehr Wertschätzung der Lehre, mehr Ressourcen (auch Arbeitszeit) dafür zur Verfügung stellen, Lehraufträge besser vergüten, um attraktive Seminare anbieten zu können.
- Bessere Räume, kleinere Gruppen
- Mehr Veranstaltungen mit weniger Studierenden anbieten, Lehrende bei der Gestaltung unterstützen
- Weniger Semesterwochenstunden, mehr Dozentinnen und Dozenten, mehr Kleingruppenveranstaltungen
- Bessere technische Ausstattung

Wenn Sie die Auswahl hätten, was würden Sie lieber tun?

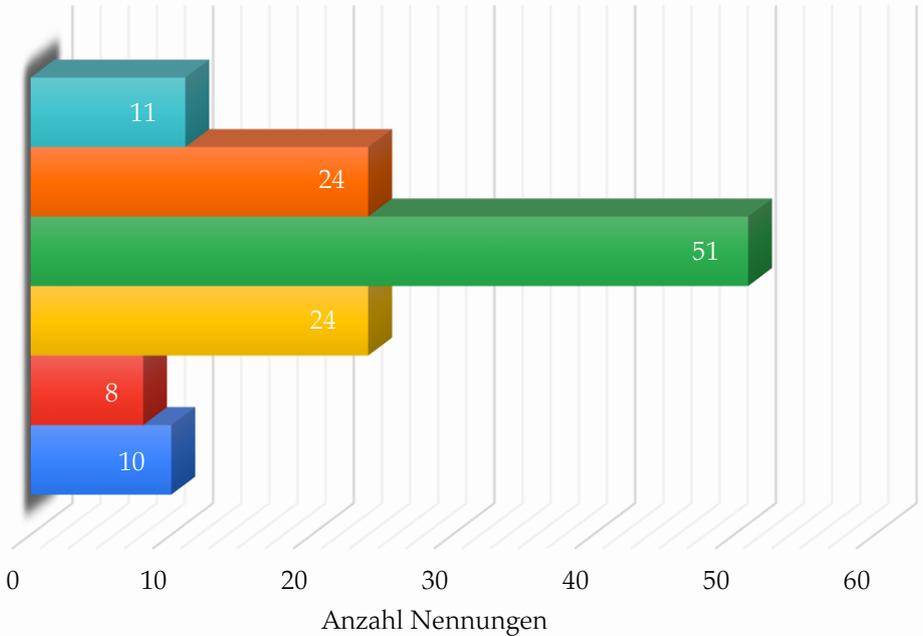




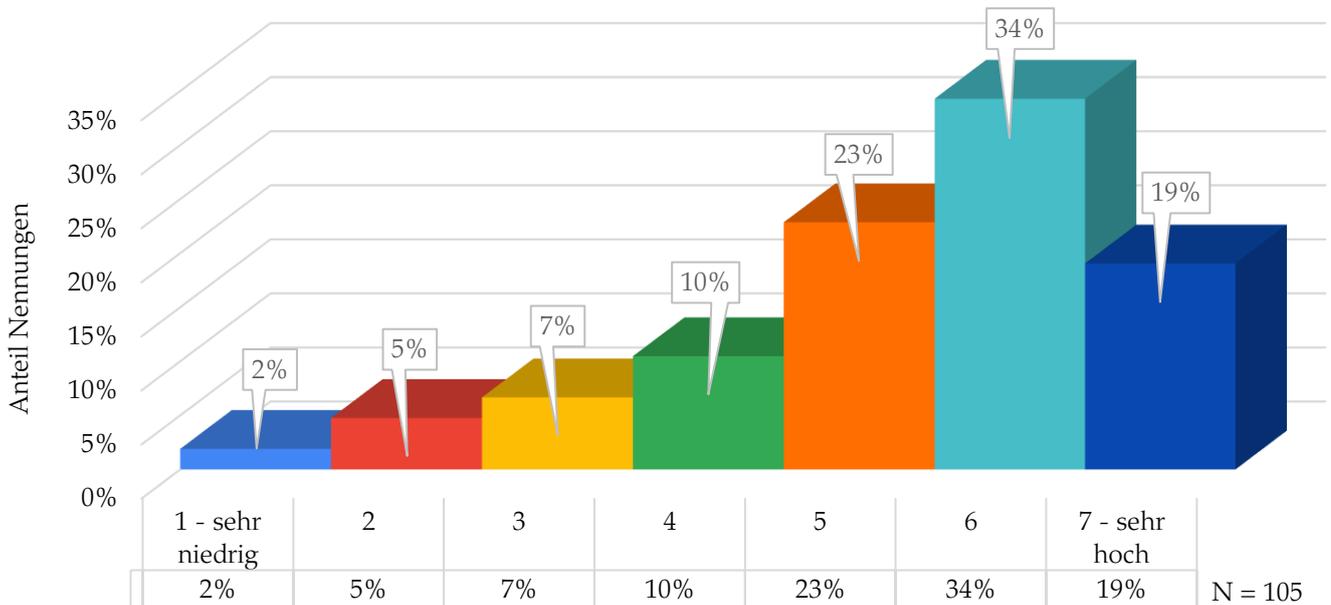
Studierendenumfrage

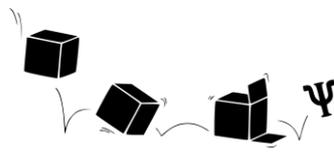
Welchen Stereotypen oder Fehlannahmen über deinen Studiengang begegnest du oft?

- Hohe Leistung vor und im Studium
- Psychologie = Psychotherapie
- Analysieren alle Menschen / Können Gedanken lesen
- Psychos sind alle verrückt
- Wollen uns selbst therapieren
- Viel Reden um nichts / Keine Wissenschaft



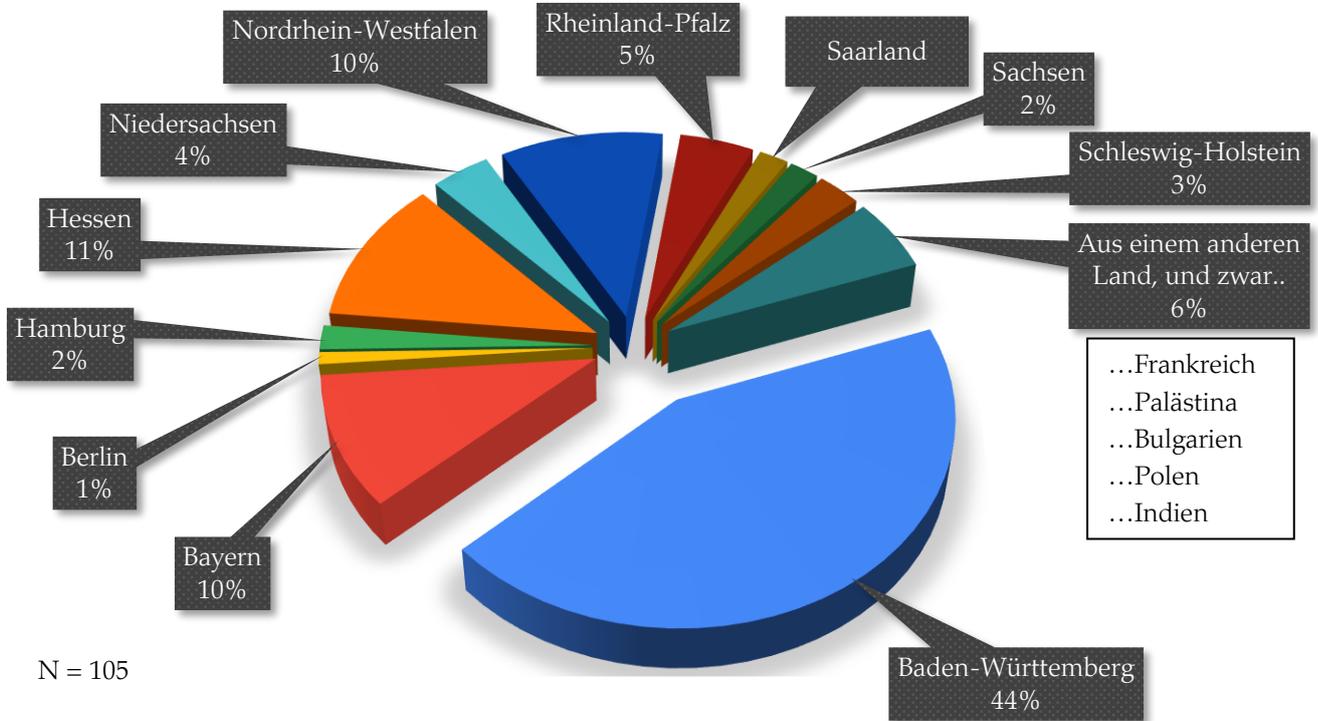
Wie empfindest du den Leistungsdruck im Psychologiestudiengang?



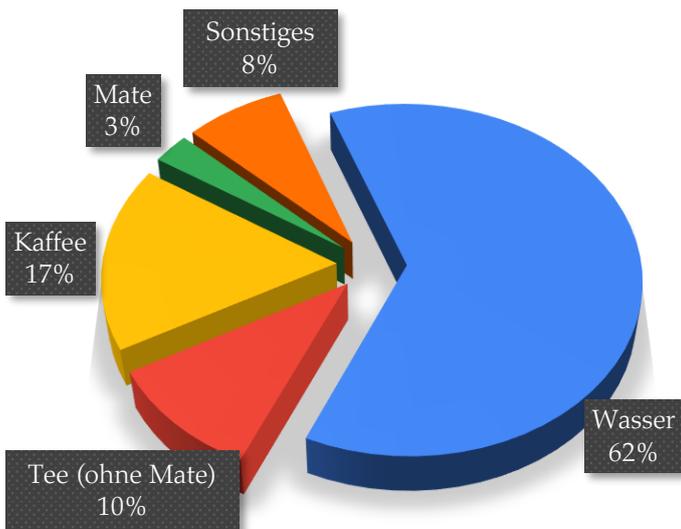


I N S T I T U T S L E B E N

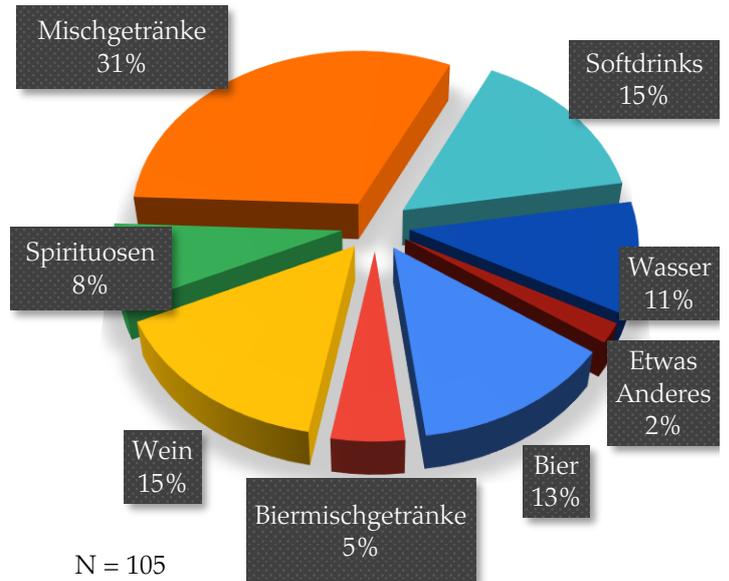
Aus welchem (Bundes-)land kommst du?

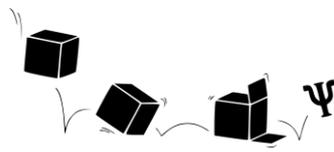


Was ist dein Lieblingsgetränk tagsüber?



Was ist dein Lieblingsgetränktyp bei Parties?



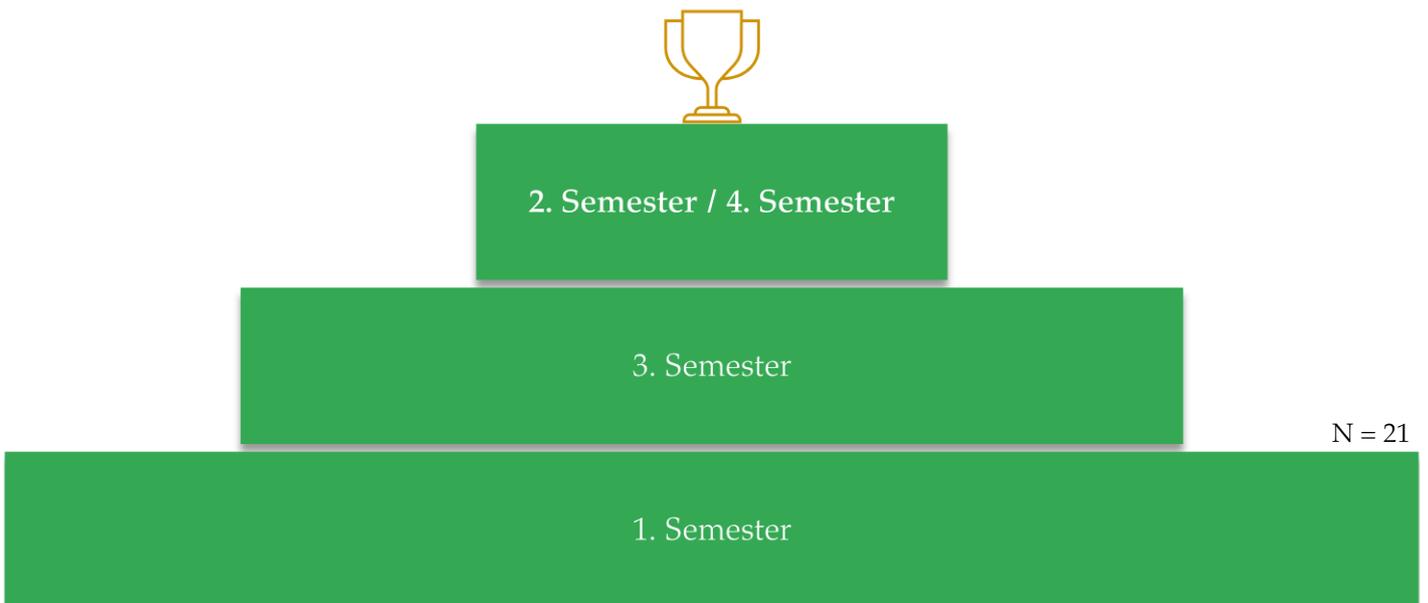


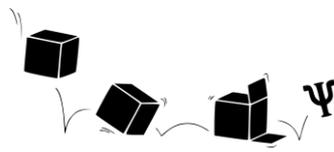
I N S T I T U T S L E B E N

Beliebtstes Bachelorsemester

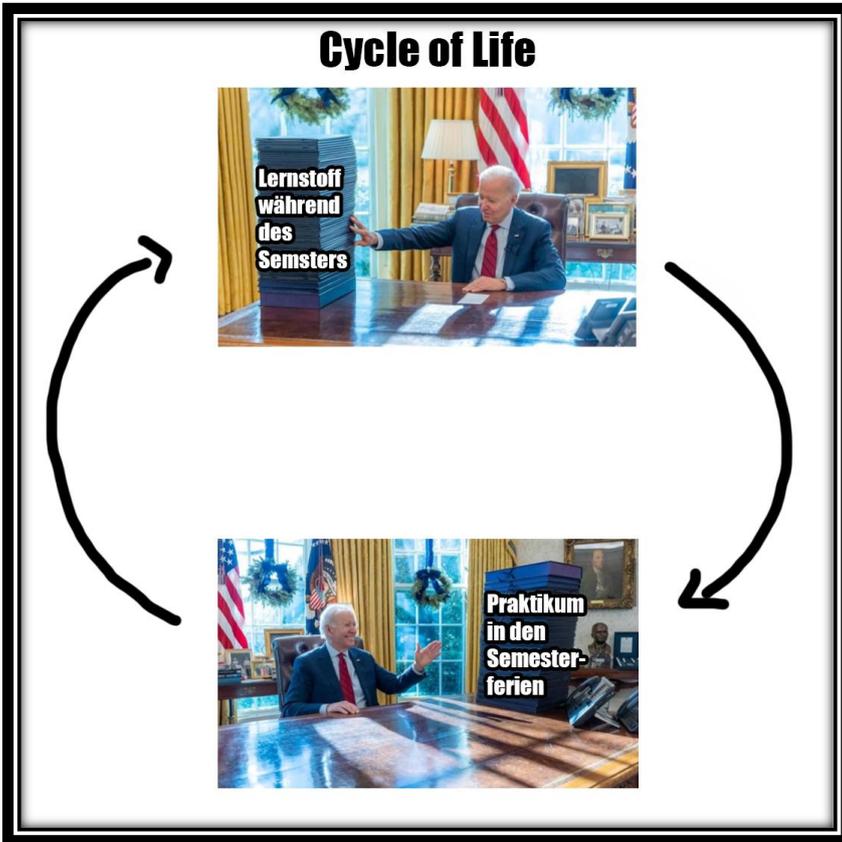


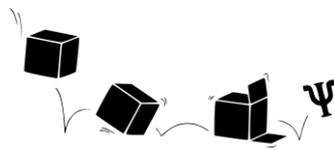
Beliebtstes Mastersemester





M E M M E S





Ein Interview mit DJ Carnival und Dr. Steffen

-Emelie Lenze, 4. Semester B. Sc.

DJ Carnival, wie kam es zu dem Namen?

Der Name ist von einer vermutlich automatisch generierten Übersetzung einer Newsletter-Anzeige der Universität Heidelberg inspiriert (s. Bild unten).

Hast du dir dein DJ-Pult extra für die Psychoparties gekauft?

Ja, aber ich hatte schon davor damit geliebäugelt, dieses Hobby auszubauen.

Ist Forschung eine brotlose Kunst?

Das würde ich so nicht sagen. Man wird als Forscher:in meist nicht reich, aber der Lebensunterhalt lässt sich mit dem Einkommen durchaus gut bestreiten. Als problematisch sehe ich in diesem Zusammenhang vor allem die befristeten Kettenverträge für Jungwissenschaftler*innen an. Die damit verbundene Unsicherheit kann sehr belastend sein, selbst wenn das Einkommen während der laufenden Verträge für das tägliche Brot vollkommen ausreichend ist. Ich kenne aber auch viele Personen, die sich nach einer ersten Forschungskarriere dann erfolgreich auf gute Positionen in Unternehmen beworben haben und ordentlich Geld verdienen. Also muss das eine das andere nicht ausschließen...

Bereitest du dich vor Vorlesungen jedes Mal vor?

Ja, mindestens so lange wie die Vorlesungszeit selbst. Beim Thema Wahrnehmung, das meiner eigenen Forschung etwas ferner ist als die anderen Themen, auch schon mal länger.



Erlebst du Vorurteile, wenn du offenbarst, dass du zum einen Psychologe und zum anderen Wissenschaftler bist?

Es kommt durchaus auch heute noch vor, dass sich Personen beim ersten Kennenlernen Sorgen machen,

dass ich ihre psychischen Schwächen während des Smalltalks direkt analysieren würde oder dies zumindest - halb im Spaß - so äußern. Diese "Sorge" lässt sich aber in der Regel recht sehr schnell ausräumen, wenn ich erzähle, wie psychologische Grundlagenforschung tatsächlich abläuft.

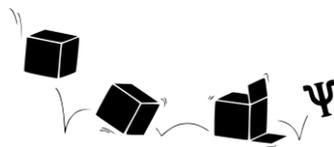
Machst du Sport und wenn ja, welchen?

Ja, Schwimmen, Joggen und wenn ich es zeitlich schaffe, besuche ich neuerdings auch mal einen CrossFit-Kurs.

Was würdest du nur ohne Steffen machen?

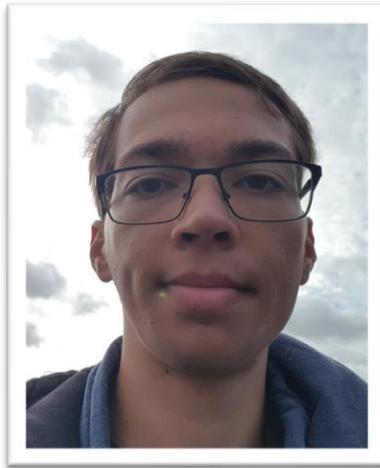
Das ist ein Zustand, den ich mir gar nicht vorstellen möchte... Für DJ Carnival gilt das Nietzsche-Zitat: „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“. Analog gilt für Prof Rummel wohl: „Ohne Steffen wäre das Halten von Vorlesungen ein Irrtum“.

The psychologist dr. Jan Carnival received a heisenberg professorship at the university of Heidelberg. As a five-year promotion of the dfg, it is an important award for highly qualified young In this context, Jan Carnival focuses mainly on human attention and attention.



Fragen an Dr. Steffen

Hinweis: Steffen ist schon seit drei Jahren wissenschaftliche Hilfskraft in der Allgemeinen Psychologie und steht Prof. Dr. Rummel seitdem tatkräftig zur Seite. Vor allem in der Corona Zeit war Steffen eine große Hilfe für die Digitalisierung der Lehre und hat sich zur Hilfskraft für alles Mögliche entwickelt. Unter Studierenden ist er vor allem für sein schnelles und genaues Antworten auf jegliche Fragen im Moodle Forum bekannt.



Steffen, kannst du Prozentzahlen an deine alltäglichen Beschäftigungen verteilen? Zum Beispiel wie viel Zeit du jeweils mit Forschung, Vorlesungen, Seminaren, Kaffee-Pausen, Mails, Klausuren, etc. verbringst?

Das ändert sich laufend, aktuell bin ich vor allem mit dem Medizinstudium beschäftigt, nebenher noch mit verschiedenen Forschungsprojekten und Hiwi-Jobs (hier am PI und im ZI Mannheim). In Zukunft werde ich wahrscheinlich wieder etwas mehr fürs Psychologiestudium machen. Aktuell ist es ungefähr so:

- Medizinstudium, sinnvolle Tätigkeiten: 5%
- Medizinstudium, reines Auswendiglernen: 65%
- Forschungsprojekte ZI: 10%
- Forschung Allgemeine Psychologie: 4%
- Tutor Allgemeine Psychologie: 4%
- Tutor Nebenfach: 4%
- Weitere Hiwi-Aufgaben: 6%
- Hochschulgremien: 2%
- Kaffee-Pausen: 0% (ich trinke keinen Kaffee 😊)

Welche Fragen oder Kommentare von Studierenden stören dich am meisten?

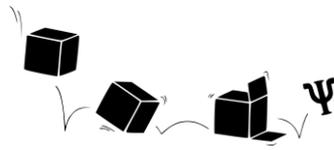
Im Allgemeinen beantworte ich Fragen sehr gerne und empfinde diese nicht als störend. Um gänzlich auszuschließen, dass deine Nachricht als nervig empfunden werden könnte, offenbare ich an dieser Stelle exklusiv allen Black-Box-Leser*innen einen ultimativen Insidertipp: Ein Blick in Moodle und LSF kann sich lohnen, bevor man eine Nachricht schreibt, dort stehen bereits viele Antworten und außerdem die vorgesehenen Wege zur Kontaktaufnahme.

Wo ich gerade dabei bin, hier noch eine weitere exklusive Insiderinfo: Leider fällt überzufällig häufig ausgerechnet in der letzten Minute vor dem Ende einer Frist das Internet aus, der Laptop geht kaputt oder es ereignen sich andere unvorhersehbare Katastrophen. Aus diesem Grund öffne ich Abgabemöglichkeiten und Umfragen typischerweise bereits Tage, Wochen oder gar Monate im Voraus. Dadurch besteht die Möglichkeit, früher dran zu sein und sich unnötigen Stress zu ersparen. ;)

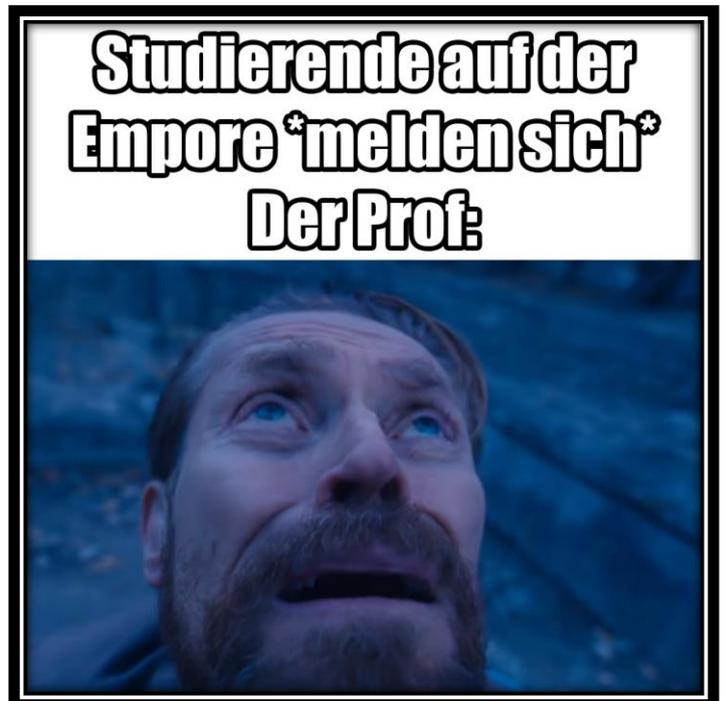
Welche Fragen oder Kommentare von Studierenden machen dich am glücklichsten?

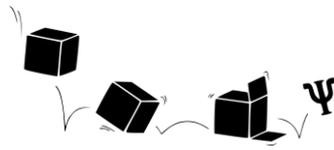
Besonders freut es mich, am PI oder auch anderswo in Heidelberg und Umgebung unerwartet von mir unbekanntem Personen angesprochen zu werden. Daraus ergeben sich regelmäßig gute Gespräche und Bekanntschaften. Ansonsten sind die allermeisten Mails sehr freundlich formuliert und ein Dankeschön freut mich natürlich besonders.

Vielen Dank für die netten Gespräche!



M E M E S





Das Fachschaftswochenende 2023 – Ein Bericht

-Laurids Rippberger, 6. Semester B. Sc.

Nach mehreren Jahren Pause hat im April 2023 zum ersten Mal seit sehr Langem wieder ein FS-Wochenende stattgefunden. Damit ihr euch ein Bild davon machen könnt, wie schön und abwechslungsreich das Leben in der Fachschaft doch sein kann, ist hier nun ein kleiner Bericht vom Wochenende!

Am Freitag, den 21. April, fuhren wir am späten Nachmittag mit dem Bus vom Bismarckplatz in Richtung Wilhelmsfeld los. Nach einer knappen halben Stunde stiegen wir in Wilhelmsfeld um und am langen Kirschbaum in der Nähe von Altenbach aus. Dank der durch die FS-Arbeit gestärkten körperlichen Verfassung schafften wir alle rasch den kurzen Anstieg von etwa einem Kilometer Länge rauf zum Naturfreundehaus Kohlhof. Dort angekommen meldeten wir uns an und suchten uns zwei Zimmer aus. Da wir insgesamt nur elf Personen waren, genügten uns ein zwei Mehrbettzimmer. Gegen sieben Uhr kamen die letzten zwei Personen noch mit dem Auto an und brachten die Einkäufe für die Verpflegung am

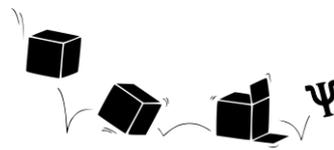


Das Naturfreundehaus Kohlhof bei Wilhelmsfeld war für das Wochenende unsere Unterkunft.



Unser "Werwolf"-Spielzimmer

Wochenende mit. Die zwei Zimmerbelegungen waren jeweils einmal für das Abendessen bzw. Frühstück zuständig, damit die gut ausgestattete Küche möglichst effizient genutzt werden konnte. Das Abendessen wurde also von einer Gruppe zubereitet, während die andere auf eine kurze Erkundungstour ums Naturfreundehaus ging. Nach dem Abendessen saßen wir schließlich entspannt bei einer Runde Werwolf zusammen und ließen den Abend ausklingen.



Die Aussicht vom Teltschikturm, in der Ferne ist sehr klein der Fernmeldeturm auf dem Weißen Stein zu erkennen.

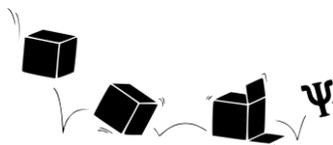
Samstags begann der Tag um 9 Uhr mit dem Frühstück und der darauffolgenden Sitzung. Wir besprachen wie in den regulären FS-Sitzungen verschiedene TOPs (Tagesordnungspunkte) und diskutierten zu verschiedenen Themen Lösungen, Beschlüsse und Vorgehensweisen. Im Unterschied zur normalen Sitzung war die frische Stimmung am Morgen eine nette Abwechslung und die Atmosphäre war produktiv, sodass die Zeit bis kurz vor 13 Uhr recht schnell vorbeiging. Nach einer kleinen Pause schulterten wir unsere Rucksäcke und Taschen für eine kleine Wanderung und gingen los. Bereits nach kurzer Zeit kamen wir in Wilhelmsfeld beim Döner an, bei dem wir fürs Mittagessen eine kleine Rast einlegten. Dort aßen wir gut und brachen etwas später in Richtung Sissi-Stein auf. In Wilhelmsfeld hatte die österreichische Kaiserin auf einer Wanderung im 19. Jhd. eine Pause eingelegt, und so machten wir fleißig Gruppenfotos mit ihrem Gedenkstein.

Unser eigentliches Ziel war aber der 41m hohe Teltschikturm, ein großes Stahlgerüst, dass

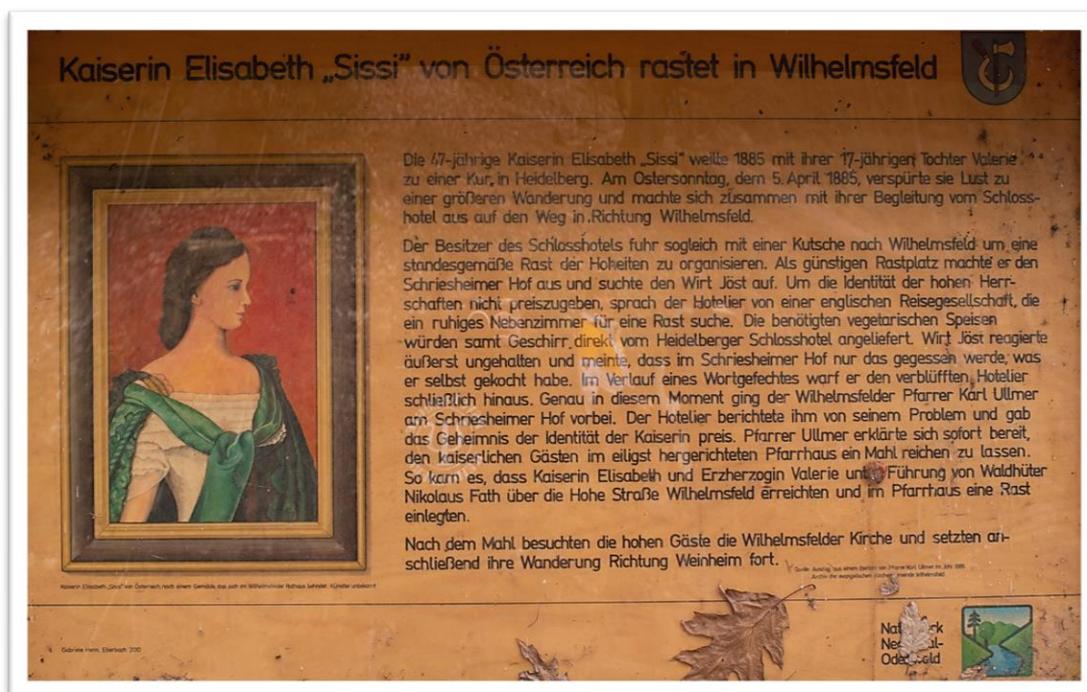
eine beeindruckende Aussicht über den Odenwald bietet. Auf der Aussichtsplattform war es etwas windig und der Turm schwankte leicht, dafür



Die Ausstattung des Naturfreundehauses war eher rustikal, für den sehr fairen Preis aber angemessen.



I N S T I T U T S L E B E N



Dieses Schild neben dem „Sissi-Stein“ berichtet vom wohl außergewöhnlichsten Gast Wilhelmsfelds.

war der Ausblick spitze. Heruntergestiegen gingen wir auf Waldpfaden weiter zum sog. Holzapfelbaum, von dort wiederum nach Wilhelmsfeld und dann den etwas steilen Rückweg zum Naturfreundehaus hinauf. Nach etwa 10km Wanderstrecke kamen wir um ca. 16 Uhr wieder beim Naturfreundehaus an und erholten uns bis zum Abendessen. Nach dem Essen spielten wir wieder gemeinsam Spiele und genossen die Zeit zusammen. Da vor der Wanderung ein Stockbrotteig vorbereitet worden war, gingen manche von uns nach draußen, um Stockbrot zu grillen (und trotzten dem später einsetzenden Regen).

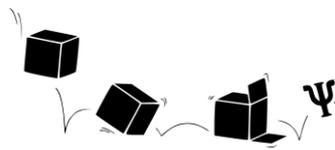
Spät ging der Tag für manche zu Ende, sodass das Aufstehen am Sonntagmorgen nicht allen leicht fiel. Dennoch lief alles nach Plan und wir konnten nach dem Frühstück pünktlich um kurz nach 11 Uhr das Naturfreundehaus in Richtung Bushaltestelle verlassen und erreichten Heidelberg bereits eine halbe Stunde später. Alle wa-

ren sich einig, dass das FS-Wochenende eine super Sache ist und eine willkommene Abwechslung von der üblichen FS-Arbeit darstellt. Das Naturfreundehaus Kohlhof in Wilhelmsfeld hat uns sehr gut gefallen, auch da der Vermieter uns sehr nett unterstützt hat und z.B. einen großen Konferenzraum am Samstagabend kostenlos zur Verfügung stellte.

Es gab keine Verletzungen oder Beschwerden, die Zusammenarbeit war spürbar positiv und das Wochenende hat uns ein wenig mehr zusammengeschweißt. Das FS-Wochenende soll daher wieder zu einer regelmäßigen Veranstaltung werden, sodass auch künftige Generationen von FSler*innen ein schönes (und natürlich produktives) Wochenende im Grünen verbringen können.



Die Bedienung der Öfen bedurfte einiger Gewöhnung und führte zu großer Varianz bezüglich des Aussehens und Geschmacks. Verbesserungspotential für das nächste Mal ist also gegeben.



I M P R E S S U M

Die BlackBox ist ein Produkt der Fachschaft Psychologie für alle Menschen rund um das psychologische Institut der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg und alle Interessierten der Psychologie im Allgemeinen.

Großer Dank gilt den vielen Menschen, die sich durch Artikel, Projekte und die Gestaltung an dieser neuen Ausgabe der Fachschaftszeitschrift beteiligt und dieses wunderbare Konglomerat an Artikeln, Tipps, Memes und Tricks zusammen möglich gemacht haben.

Redaktion: Adrian Sohns, Antonia Engelhardt, Carolin Gerke, Emelie Lenze, Eve Mohamad, Hannah Schwering, Henriette Neuschwander, Henriette Seltmann, Laurids Rippberger, Lea Haupt, Leonie Roth, Magdalena Götzfried, Marta Lis, Sophia Herrmann, Valentina Tei & Vivienne Spruck.

Umschlaggestaltung:

Vorderseite: Laurids Rippberger

Rückseite: Antonia Engelhardt

Layout: Laurids Rippberger

Diensteanbieter im Sinne des §5 TMG:

Fachschaft Psychologie
Teil der verfassten Studierendenschaft
Hauptstraße 47-51
69117 Heidelberg
E-Mail: blackbox@psychologie.uni-heidelberg.de

Hinweis zur geschlechtergerechten Sprache:

Um das Voranschreiten der Einführung einer geschlechtergerechten Sprache zu fördern, wurden manche Artikel um die entsprechenden Formulierungen ergänzt. Trotz dieser Maßnahme ist nicht auszuschließen, dass generische Maskuline noch vorhanden sind. Gemeint sind stets alle Geschlechter.

Rechtliche Hinweise

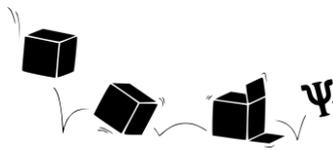
Urheberrechtliche Angaben:

Eine Verwertung der urheberrechtlich geschützten Publikation oder aller in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, insbesondere durch Vervielfältigung oder Verbreitung, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urheberrechtsgesetz nichts anderes ergibt. Insbesondere ist eine Einspeicherung oder Verarbeitung in Datenbanken ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Am 1. August 2013 trat das neue Leistungsschutzrecht für Presseverleger in Kraft. Das Recht betrifft lediglich bestimmte gewerbliche Nutzungen durch Suchmaschinen und Aggregatoren. Das Zitieren, die reine Verlinkung und die private Nutzung von Presseerzeugnissen bleiben im Rahmen der geltenden urheberrechtlichen Bestimmungen weiterhin erlaubt. Für Sie als Leser ändert sich durch das Leistungsschutzrecht daher nichts. Sie bleiben eingeladen, unsere Produkte unverändert zu nutzen. Online-Streitbeilegung gemäß Art. 14 Abs. 1 ODR-VO: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie unter <https://ec.europa.eu/consumers/odr/> finden.



WIR SCHAUEN HINTER DIE KULISSEN

Die BlackBox wird drei Jahre alt! Ein Rückblick...

2020



Digitale Lehre... 

Das neue PsychThG tritt in Kraft 

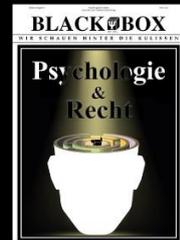


Erste Kohorte des polyvalenten Bachelors

2021



2022



2023



* STAV-Psy



Wilhelm Wundt zieht in den Innenhof ein

† STAV-Psy
* BaPsy-DGPs