

Vom Umgang mit Ängsten im Studium

Welche Unterstützung bieten Hochschulen für Studierende, die unter psychischen Erkrankungen wie Angst- und Panikstörungen oder Phobien leiden? Zwei Studienberaterinnen der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW schildern Lösungsansätze.

Text: Sonja Markwalder, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Tatjana Zingg, Dozentin, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW

Von psychischen Erkrankungen, wie Angst- und Panikstörungen oder Phobien, können nicht nur Adressat*innen der Sozialen Arbeit, sondern auch (zukünftige) Professionelle der Sozialen Arbeit, das heisst auch Studierende, betroffen sein. Im Zusammenhang mit dem Studium stellt sich die Frage, ob und wenn ja, wie sich Prüfungsängste, Lern- und Schreibblockaden oder Überforderung in spezifischen Lern- und Prüfungssituationen zeigen und wie die Hochschule die betroffenen Studierenden unterstützen kann.

Ängste im Studienalltag

Ängste und Angstgefühle zeigen sich im Studienalltag an der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW oft in und durch Prüfungssituationen, insbesondere nach Nichtbestehen eines Leistungsnachweises, aber auch beim Arbeiten in Gruppen oder bei Präsentationen. Oft suchen die Studierenden infolgedessen die Studierendenberatung der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW auf und thematisieren da ihre Überforderung, zum Beispiel bei schriftlichen Prüfungen, wenn



verlangt wird, eine Hausarbeit zu einem bestimmten Zeitpunkt abzuliefern und genau dann alles Notwendige im Kopf zu haben. Immer wieder sind Studierende auch von Lern- und Schreibblockaden betroffen, die sich unter anderem bei schriftlichen Hausarbeiten zeigen können, wo sie trotz grosser Bemühungen nicht ins Schreiben kommen und die Arbeiten immer weiter aufschieben. Ebenso kommt es vor, dass Studierende über ein grosses Unbehagen bei Präsentationen, bei Gruppenarbeiten und/oder bei mündlichen Prüfungen berichten. Oft nicht explizit benannt werden andere Themen, die ebenso mit Lernen verbunden sind, wie die Angst, zu versagen, oder ausgeprägte Selbstzweifel. Diese werden meist nicht allein, sondern im Kontext der oben angeschnittenen Ängste und in Verbindung mit einem bestimmten Anliegen oder dem Wunsch nach Veränderung vorgebracht.

Wichtig scheint uns, zwischen Studierenden mit einer chronischen psychischen Erkrankung und Studierenden in akuten psychischen Belastungssituationen zu unterscheiden.

Die Zahl der Studierenden in akuten psychischen Belastungssituationen ist dabei schwierig zu beziffern. Es ist gut möglich, dass mehr Studierende von Prüfungsängsten, Lern- und Schreibblockaden oder sozialen Ängsten in Gruppenarbeiten oder bei Präsentationen betroffen sind, als sich dies in der Studierendenberatung zeigt.

Lösungsansätze

Studierende mit diagnostizierten Behinderungen und chronischen Erkrankungen können einen Antrag auf Nachteilsausgleich stellen.¹ Hierzu liegen hochschulinterne Zahlen vor. So ist die Zahl der Studierenden, die von dieser Möglichkeit eines Nachteilsausgleichs Gebrauch macht, in den letzten Jahren gestiegen. Im Jahr 2020 waren von den gut 1300 Studierenden rund 5 Prozent und im Jahr 2023 rund 8 Prozent mit Nachteilsausgleich gemeldet. Die Zahl der Studierenden mit diagnostizierten Angst- und Panikstörungen, Phobien und anderen psychischen Beeinträchtigungen und Anspruch auf Nachteilsausgleich hat sich im gleichen Zeitraum von rund 0,5 auf 1,5 Prozent erhöht.

Ziel des Nachteilsausgleichs ist es, die aus Behinderungen und chronischen Erkrankungen resultierenden Einschränkungen im Studium mit geeigneten Massnahmen aufzuheben oder zu verringern, ohne die inhaltlichen Anforderungen zu senken. So können Studierende mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung trotz ihrer Einschränkungen die Kompetenzen entsprechend dem Anforderungsniveau entwickeln und belegen.

Mit Blick auf Ängste rund um Prüfungssituationen sowie Lern- und Schreibblockaden können beispielsweise folgende ausgleichende Massnahmen in Erwägung gezogen werden:

- Zeitverlängerung bei schriftlichen Prüfungen
 - Schreiben der schriftlichen Prüfung in einem separaten Raum
 - schriftliche Ergänzungen zu einer mündlichen Prüfung
- Auf psychische Belastungen von Studierenden wird die Hochschule vor allem da aufmerksam, wo ein persönlicher Austausch in Form einer engeren Begleitung oder Unterstützung stattfindet. Orte, wo dies möglich ist, sind die Studierenden-

beratung oder Lehrangebote, in denen Studierende und Lehrende in einem engeren Austausch stehen, oder Module, bei denen Themen, wie Achtsamkeit, Resilienz oder Selbstfürsorge im Zentrum stehen.

Die Studierendenberatung steht sowohl Studieninteressierten als auch Studierenden offen. Der Fokus richtet sich auf die Bearbeitung von begrenzten, aktuellen Fragestellungen im Zusammenhang mit der Studienwahl, den Studieneinstieg, -verlauf und -abschluss sowie den Übergang ins Arbeitsleben oder in ein weiterführendes Studium. Die Studierendenberatung bietet keine therapeutische Begleitung an, verweist bei Bedarf an die Psychologische Beratungsstelle FHNW oder macht auf hochschulexterne Angebote, zum Beispiel Lerncoaching, Psychotherapie oder ähnliche aufmerksam.

Als Lehrangebote, bei denen Studierende und Lehrende in engerem Austausch stehen, sind insbesondere das Modul Mentoring sowie die Supervision und Interventionen als Begleitmodule der Praxisausbildung zu nennen. In allen diesen Modulen steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Studierende*r und als künftige*r Professionelle*r der Sozialen Arbeit im Zentrum.

Im Wahlmodulbereich finden sich Angebote, die sich auf die Entwicklung von Selbstfürsorge, den Umgang mit anderen oder das selbst regulierte Lernen richten. Sie alle mögen die Studierenden darin unterstützen, Möglichkeiten und Strategien zu entwickeln und zu verfeinern und so auch Formen zu finden, mit Ängsten umzugehen.

Seit mehreren Jahren führt die Hochschule ausserdem ein Angebot «Schreiben im Studium», das gerade Studierende, die sich bei Schreibaufträgen unsicher fühlen, unterstützen kann, sich im Schreiben zu üben und einen Umgang mit Ängsten beim Schreiben zu finden.

Viele Studierende finden im Verlauf des Studiums, ob mit oder ohne Begleitung und Unterstützung, einen Weg, mit herausfordernden Situationen im Studium zurechtzukommen. Gleichwohl ist das Bedürfnis der Studierenden, im Einzelgespräch in einer individuellen Beratungssequenz – im vertraulichen Rahmen – über Ängste, Be- und Überlastungen zu sprechen, nicht zu unterschätzen. Als Studierende sollen sie auf dem Weg, sich weiterzuentwickeln, begleitet und unterstützt werden. So sind sie in der Lage, die nötige Selbstfürsorge für spätere Belastungen im professionellen Kontext umsichtig und eigenverantwortlich zu übernehmen und zu gestalten. •

Fussnote

1. Die rechtlichen Grundlagen des Nachteilsausgleichs liefern das Diskriminierungsverbot in der Bundesverfassung der Schweizerischen Eidgenossenschaft vom 18. April 1999 (Art. 8) sowie das Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG) vom 13. Dezember 2002 (Art. 2).