



# Hi, ich bin Maxi

Studieren mit psychischer Erkrankung

Ich studiere Architektur in Mannheim – und bin endlich auch im Master angekommen. Das war ein steiniger Weg. Ich skate und fotografiere gerne, vor allem Unterschlüpfe von Tieren. Die Natur tut mir gut und die Bauten inspirieren mich für mein Studium.

Mein Studium ist nicht gerade sehr gradlinig verlaufen. Also viele Zweitversuche und auch ein Krankheitssemester, weil ... ich Depressionen und Angststörungen habe. Aktuell geht es mir wieder besser und die Beauftragen für Menschen mit Beeinträchtigung haben mir bei meinem Nachteilsausgleich geholfen. Das nimmt mir viel Druck weg.

Vorderseite

**Ich bin nicht  
faul und  
unzu-  
verlässig!**

Rückseite

**Ich habe  
depressive  
Episoden. Alles -  
selbst Aufstehen -  
kostet mich dann  
viel Kraft, die an  
anderer Stelle  
somit fehlt.**

## Technologien & Strategien

Psychische Erkrankungen können den Alltag von Studierenden erheblich beeinträchtigen. Eine Strategie, um bspw. Erschöpfung und Belastungsgefühlen entgegenzuwirken, ist, regelmäßig Pausen einzubauen.

Ein anderes Symptom von psychischen Erkrankungen kann eine Art „Lähmung“ sein. Die Person liegt beispielsweise im Bett und fühlt sich nicht in der Lage, aufzustehen und Zähne zu putzen oder andere alltägliche Aufgaben zu erledigen. Ein fester Tagesplan kann hier manchmal helfen.

## Selbstcheck Barrierefreiheit

- ☒ Ich informiere mich über digitale Barrierefreiheit
- ☐ Ich teile Informationen über Beratungsangebote und Anlaufstellen, an die sich Studierende mit psychischen Problemen wenden können
- ☐ Ich ermögliche eine asynchrone oder remote Teilnahme an der Veranstaltung
- ☐ Wenn Studierende einen Nachteilsausgleich haben, Sorge ich für eine angemessene Umsetzung
- ☐ Ich mache ausreichend Pausen in langen Veranstaltungen



Mehr Informationen unter:  
[www.barrierefreies-blinddate.de/personas/maxi](http://www.barrierefreies-blinddate.de/personas/maxi)



**BlindDate**  
[www.barrierefreies-blinddate.de](http://www.barrierefreies-blinddate.de)



Ein Projekt von **SHUFFLE**  
[www.shuffle-projekt.de](http://www.shuffle-projekt.de)



Gefördert von der  
**Stiftung Innovation**  
in der Hochschullehre