

Beratungsangebote

Dank

Die Zusammenstellung dieser Beratungsbroschüre wäre nicht ohne die vielfältigen Vorarbeiten Anderer möglich gewesen. Dank gilt daher dem Referat für Gleichstellung der ABK Stuttgart, dem Sozpädal Karlsruhe für weiterführende Anlaufstellen im Großraum Karlsruhe, Lena Staab und Christina Griebel für wertvolle Hinweise, Ulla von Brandenburg für engagierte Gleichstellungsarbeit, sowie Beate Firlinger für ihr „Buch der Begriffe - Sprache, Behinderung, Integration“. Viele nützliche Hinweise konnten auch in Leitfäden der österreichischen Hochschullandschaft gefunden werden.¹

¹ Als exemplarisches Beispiel können hier gleich mehrere Leitfäden zu geschlechtersensibler Sprache angeführt werden, URL: <https://personalwesen.univie.ac.at/gleichstellung-diversitaet/im-ueberblick/geschlechtergerechte-sprache/> (Abruf 28.11.2019)

Inhalt

Allgemeine Studienberatung	4
Studienberatung Künstlerisches Lehramt	5
ASTA – Allgemeiner Studierendenausschuss	5
Beratung für Gleichbehandlungsfragen, Inklusion und Antidiskriminierung	6
Familie und Künstlerisches Studium	6
Gleichstellungsbeauftragte	7
Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten	7
Wahl der Gleichstellungsbeauftragten	7
Geschlechtersensible Sprache	7
Gesetzliche Grundlagen	11
Förderprogramme und Stipendien für Frauen	13
Sexuelle Belästigung	14
Was ist das?	14
Was tun?	14
Wie verfährt die Akademie der Bildenden Künste damit?	16
Wo finde ich Hilfe außerhalb der Akademie der Bildenden Künste?	17
Gesetze und Quellen	18
Diskriminierung aufgrund der sexuellen Identität	18
Was ist das?	18
Wie verfährt die Akademie der Bildenden Künste damit?	18
Was sagt das Gesetz?	19
Stalking	19
Was ist das?	19
Was tun?	19
Was sagt das Gesetz?	20
Weiterführende Informationen	20
Mobbing	21
Was tun?	21
Was sagt das Gesetz?	22
Wo finde ich Hilfe außerhalb der Akademie der Bildenden Künste?	22
Antidiskriminierungsbeauftragte	22
Rektorat	22
Chancengleichheit	23
Inklusion	24
Behinderung oder Beeinträchtigung?	25
Nachteilsausgleich	25
Weiterführende Informationen	26
Inklusionsbeauftragte	26
Psychosoziale Beratungsangebote	27
Psychotherapeutische Beratungsstelle	27
Hilfe bei akuten Krisen	29
Umgang mit Depressionen	34

Allgemeine Studienberatung

Studieninteressierte, Bewerber*innen sowie Studierende können sich mit allen Fragen und Problemen rund um Studium und Bewerbung an die Mitarbeiter*innen der Allgemeinen Studienberatung wenden.

Rosemarie Mönsters
Tel.: 0721-926 5222
rosemarie.moensters@kunstakademie-karlsruhe.de

Kerstin Wenz
Tel.: 0721-926-5223
kerstin.wenz@kunstakademie-karlsruhe.de

Anette Pradl
Tel.: 0721-926-5224
sekretariat@kunstakademie-karlsruhe.de

Katalin Várallyai
Tel.: 0721-926-5227
katalin.varallyai@kunstakademie-karlsruhe.de

**Studiensekretariat & Prüfungsamt
(2. OG)**
Reinhold-Frank-Str. 67
76133 Karlsruhe

Sprechzeiten
Mo bis Fr 10:00 – 12:00

Studienberatung Künstlerisches Lehramt

Allgemeine Studienberatung

Generelle Fragen zum Studium des Künstlerischen Lehramts beantworten Prof. Dr. Christina Griebel (christina.griebel@kunstakademie-karlsruhe.de) sowie Lennart Krauß (lennart.krauss@kunstakademie-karlsruhe.de).

Ansprechpersonen zu Fächerkombinationen im Studiengang Künstlerisches Lehramt

Spezielle Fragen den jeweiligen Fächerkombinationen, Studierbarkeiten und Erfahrungen geben die studentischen Tutor*innen des Künstlerischen Lehramts gerne Auskunft:

Intermediales Gestalten (IMG)	Lena Kitzbihler	l.kitzbihler@web.de
Sport	Dominik Höß	dom.hoess@gmail.com
Geschichte	Alina Frauenhoffer	a.frauenhoffer@outlook.de
Mathe	Marina Huber	marinahuber28@arcor.de
Ethik	Julia Merdes	julia@merdes.net
Erdkunde	Cedrik Hurst	cedrik2710@googlemail.com
Deutsch	Martha Burkart	marthaburkart@yahoo.de
Biologie	Lara Thürnau	larathuernau@web.de
Chemie	Jule Doll	doll_julesofie@web.de
Latein	Regina Braun	reginabraun96@hotmail.com
Französisch	Annerose Müller	annrosmlr@aol.com

AStA

Der AStA ist der Allgemeine Studierendenausschuss. Seine Aufgabe ist die Vertretung der Interessen von Studierenden gegenüber der Hochschulleitung und -verwaltung sowie den Gremien und Fakultäten.

Kontakt:

Reinhold-Frank-Str. 83

☎ 0721-926-5277

asta@kunstakademie-karlsruhe.de

Beratung für Gleichbehandlungsfragen, Inklusion und Antidiskriminierung

Die Akademie der Bildenden Künste bekennt sich zum Grundsatz der Antidiskriminierung, der Bekämpfung von Benachteiligungen, der Sicherstellung des achtungsvollen Umgangs und deren praktischer Umsetzung. Sie möchte eine Arbeits- und Studienatmosphäre bereitstellen, die von gegenseitigem Respekt getragen ist und unterschiedliche Lebensentwürfe berücksichtigt.

Kontakt:

antidiskriminierung@kunstakademie-karlsruhe.de

Familie und Künstlerisches Studium

- Studierende Eltern meistern ihr Studium unter besonderen Bedingungen. Für viele ist es eine Herausforderung, das Studium zu organisieren, die Betreuung und Versorgung der Kinder zu managen und die Existenzgrundlage abzusichern.
- Für Studierende mit Kind gibt es Vereinfachungen z.B. Beurlaubung, BAföG, Studiengebühren, Prüfungsregelungen und spezielle Förderprogramme. Die Gleichstellungsbeauftragten, die Mitarbeiter*innen des Prüfungsamts sowie das Studierendenwerk Karlsruhe können Sie beraten.

Umfassende Informationen zu den Beratungsmöglichkeiten bietet das Studierendenwerk Karlsruhe auf ihrer Webseite „Studieren mit Kind“

Gesetze, Broschüren und weiterführende Informationen

- Das Mutterschutzgesetz (MuSchG) gewährleistet den Schutz von schwangeren Frauen in Arbeitsverhältnissen, betrieblichen Ausbildungen und Studium. Kündigungsverbot, § 17 Freistellung für Untersuchungen, § 7 Gestaltung der Arbeitsbedingungen; unverantwortbare Gefährdungen § 9
- Leitfaden zum Mutterschutz (pdf)
- Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit (BEEG)
- Das Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit (BEEG) enthält unter anderem Regelungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, sowie zu Elterngeld, Elternzeit und Betreuungsgeld.
- Familienförderung BW
☎ 080 06645471
- Elterngeld Berechtigte, § 1
Höhe des Elterngeldes, § 2
Bemessungszeitraum, § 2b
Betreuungsgeld Berechtigte, § 4a
Höhe des Betreuungsgeldes, § 4b
Bezugszeitraum, § 4d
- Elterngeldrechner
- Broschüre zu Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit (pdf)
- Broschüre zu ElterngeldPlus mit Partnerschaftsbonus (pdf)
- Fragen und Antworten zum ElterngeldPlus und Partnerschaftsbonus
- Tagesbetreuungsausbaugesetz (TAG)
- Tagesbetreuungsausbaugesetz (TAG) (pdf)

Gleichstellungsbeauftragte

Die Gleichstellungsbeauftragte wirkt bei der Durchsetzung der verfassungsrechtlich gebotenen Chancengleichheit von allen Geschlechtern an der Akademie der Bildenden Künste sowie bei der Thematisierung und Eliminierung bestehender Nachteile für Lehrende, Mitarbeiterinnen sowie Studentinnen mit. Sie ist vertrauliche Ansprechperson in allen Angelegenheiten, die das respektvolle und rücksichtsvolle Verhalten im täglichen Miteinander betreffen.

Insbesondere ergreift, entwickelt und koordiniert sie:

- Abbau struktureller Benachteiligungen für Bewerber*innen und weibliches Personal
- Unterstützung der Vereinbarkeit von Studium, Beruf und Familie
- Entwicklung von Maßnahmen, Initiativen und Richtlinien zur Chancengleichheit und zur Sichtbarmachung von gender- und diversitätsorientierten Themen
- Durchführung genderspezifischer Vorträge, Workshops und Veranstaltungen
- Präventionsaktivitäten zu sexualisierter Diskriminierung und Gewalt
- Begleitung von Berufungs- und Einstellungsverfahren und Interessenvertretung von Frauen

Kontakt:

gleichstellung@kunstakademie-karlsruhe.de

Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten

- Entwicklung von Konzepten und Maßnahmen zur Gleichstellung
- Erstellung des Gleichstellungsplans der Teil des Struktur- und Entwicklungsplanes der Akademie der Bildenden Künste ist
- Überprüfung der Umsetzung und der Auswirkung von Gleichstellungsmaßnahmen
- Erstattung eines jährlichen Berichts im Senat über ihre Arbeit
- Teilnahme an den Sitzungen der Berufungs- und Auswahlkommissionen mit Stimmrecht, Teilnahme an den Sitzungen des Senats mit Stimmrecht, Teilnahme an den Sitzungen des Hochschulrats mit beratender Stimme
- Beratung und Unterstützung von Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen und Studentinnen
- Karriereförderung für Nachwuchswissenschaftlerinnen und -künstlerinnen
- Ansprechpartnerin im Problemfeld der sexuellen Belästigung, Mobbing und Stalking
- Kooperation mit den Gleichstellungsbeauftragten anderer Hochschulen auf Landesebene u.v.a.m.

Wahl der Gleichstellungsbeauftragten

Nach dem Landeshochschulgesetz des Landes Baden-Württemberg (§4 Abs. 2) und der Grundordnung der Akademie der Bildenden Künste wird die Gleichstellungsbeauftragte und deren Vertretung vom Senat in der Regel aus dem hauptberuflich tätigen weiblichen Personal für die Dauer von zwei Jahren gewählt.

Geschlechtersensible Sprache

Sprache vermittelt Weltanschauungen und bildet soziale Identitäten. Sie hat Einfluss auf unsere Wirklichkeit, da diese über Sprache strukturiert wird. Sprache kann hilfreich in der Ansprache, aber auch gewaltvoll in der Zuschreibung sein. Viele Menschen fühlen sich in den engen, etablierten Geschlechtskategorien (m/w) nicht wahrgenommen. Zudem werden Gruppierungen im Deutschen mit der männlichen Form zusammengefasst, wobei die Geschlechterdiversität nicht benannt wird.

Der ausschließliche Gebrauch der männlichen Form (das sogenannte generische Maskulinum) und das praktisch gedachte, aber wirkungslose „Mitmeinen“ von Frauen sind gesetzlich nicht zulässig. Auch nicht die häufig anzutreffende Klausel: „Soweit personenbezogene Bezeichnungen in männlicher Form aufgeführt sind, beziehen sie sich auf beide Geschlechter in gleicher Weise.“ Für die Akademie folgen daraus konkrete Vorgaben: Sämtliche Korrespondenzen, Anträge, Vordrucke, Formulare, Berichte und Ordnungen sind in gendersensibler Sprache zu gestalten. Dies schließt Internetauftritte mit ein.

Wie kann geschlechtersensibel gesprochen und geschrieben werden?

Die formal richtigen Bezeichnungen für die beiden Geschlechter (bislang w/m/d) sind nicht unbedingt einfach.

Im Wesentlichen kann von zwei Formen von geschlechtersensibler Sprache gesprochen werden:

- Es werden beide beziehungsweise alle Geschlechter „sichtbar“ gemacht (die Studentin und der Student, die Studentin/der Student oder auch Student*innen/StudentInnen oder andere Lösungen)
- Es werden geschlechtsneutrale Begriffe verwendet (die Dozierenden)

Gendersensible Sprache bedeutet ...

Eindeutigkeit:

Sprache ist so zu verwenden, dass aus dem jeweiligen Text klar hervor geht, wer gemeint ist.

Repräsentation:

Sprachliche Formen sind zu finden und zu verwenden, die alle Geschlechter adäquat repräsentieren und durch die sich alle angesprochen fühlen.

Anti-Diskriminierung:

Sprache ist so einzusetzen, dass sie nicht diskriminierend ist.

Nicht zuletzt bedeutet gendersensible Sprache, einen Beitrag zu mehr Gleichberechtigung zu leisten. Denn Geschlecht war und ist nach wie vor eine wichtige Ordnungskategorie, die Hierarchien erzeugt, an deren Aufbrechen wir aktiv mitwirken können.

Die Strategie des Sichtbarmachens

Sichtbarmachen des Geschlechts bedeutet zunächst, klarzustellen, ob es sich um Frauen oder Männer oder um Frauen und Männer oder um weitere Geschlechtsidentitäten (Trans*, Inter* und andere) handelt. Weiterführend fällt hierunter auch die Strategie, alle Geschlechter sichtbar zu machen, denn nicht alle Menschen passen in ein Geschlechtersystem, das nur Männer und Frauen kennt. Der große Vorteil des Sichtbarmachens ist, dass es den Versuch darstellt Ein- oder Vieldeutigkeit zu schaffen und für eine gemeinte mentale Repräsentanz sorgt. Unter mentaler Repräsentanz sind die bildlichen Vorstellungen zu verstehen, die Sprache in uns hervorruft

- Die Verwendung weiblicher oder männlicher Artikel (die/der Verwaltungsangestellte)
- Die Verwendung eines weiblichen oder männlichen Attributes (weibliches/männliches Personal)
- Die Verwendung von geschlechtsspezifischen Endsilben (BibliothekarIn/Bibliothekar)
- Wörter mit geschlechtstragender Bedeutung (Kaufrau/Kaufmann für Bürokommunikation)

Die Sichtbarmachung von Frau und Mann kann angezeigt werden durch:

- Beidnennung (Besucherinnen und Besucher)
- Splitting (die Autorin/der Autor)
- Binnen-I (der/die MentorIn)

Die Sichtbarmachung aller Geschlechter kann angezeigt werden durch:

- Gender-Gap (Rektor_innen)
- Gender-Sternchen (Student*innen)

An der Akademie der Bildenden Künste Karlsruhe gibt es keine einheitliche Regelung, sondern eine Pluralität der geschlechtersensiblen (An-)Sprachen. Laut dem Gleichstellungsplan bekennt sich die Akademie zu geschlechtssensiblen Sprachgebrauch und ist angehalten in ihrem Schriftverkehr und Internetauftritt geschlechtssensible Sprache zu benutzen.

Geschlechtsneutrale Formulierungen

Mit Hilfe einer geschlechtsneutralen Formulierung kann die Übersichtlichkeit und Lesbarkeit von Texten unterstützt werden.

Einige Personenbezeichnungen sind sowohl im Singular, als auch im Plural geschlechtsneutral (die Person, das Mitglied). Für einige Personenbezeichnungen trifft das nur auf die Pluralform zu (die Leute, die Geschwister).

Eine weitere Gruppe von im Singular geschlechtsspezifischen Personenbezeichnungen kann mit Hilfe von substantivierten Partizipien (Studierende) oder Adjektiven (Interessierte) so umgebildet werden, dass sie im Plural geschlechtsneutral sind.

Es können auch:

- geschlechtsneutrale Pronomen (alle machen mal Fehler statt jeder und jede macht mal Fehler)
- Ableitungen auf -ung, -ion, -ium, -kraft etc.

genutzt werden.

Geschlechtsneutrale Formulierungen werden von der Akademie der Bildenden Künste Karlsruhe bevorzugt.

Weiterführende Informationen

- Die Universität Köln hat einen sehr guten Leitfaden – „ÜberzeuGENDERe Sprache – Leitfaden für eine geschlechtersensible und inklusive Sprache“ – herausgegeben, der hier zu finden ist.
- Merkblatt des Sozialministeriums Baden-Württemberg zur Verwendung einer geschlechtergerechten Rechts- und Amtssprache
- Diplomarbeit zum Thema „Geschlechtergerechte Sprache – Theoretische Entwicklung und praxisrelevante Umsetzung“
- Informationen zum Thema „Geschlechtergerechte Sprache“ von Bianca Friesenbichler nach einem Beitrag im ORF hier.

Gesetzliche Grundlagen

Richtlinien und Pläne der Hochschule

- Ziel- und Zeitvorgaben für die Frauenförderung sind integraler Bestandteil der Struktur- und Entwicklungspläne der Hochschulen „(...) (5) Die Hochschulen stellen für die Dauer von fünf Jahren Gleichstellungspläne für das hauptberuflich tätige Personal auf. Sie enthalten konkrete Ziel- und Zeitvorgaben und Festlegungen zu personellen, organisatorischen und fortbildenden Maßnahmen, mit denen die Frauenanteile auf allen Ebenen sowie auf allen Führungs- und Entscheidungspositionen in unterrepräsentierten Bereichen erhöht werden, bis eine paritätische Besetzung erreicht ist. Die Zielvorgaben für das künstlerisch-wissenschaftliche Personal sollen sich mindestens an dem Geschlechteranteil der vorangegangenen Qualifizierungsstufe im wissenschaftlichen Dienst orientieren. Das Wissenschaftsministerium kann für die Gleichstellungspläne Richtlinien vorgeben. Das Rektorat legt dem Senat und dem Hochschulrat nach drei Jahren einen Zwischenbericht zum Stand der Erfüllung des Gleichstellungsplans vor. (...)“. (LHG § 4, Abs. 5)
- Details zu Strukturen, rechtlichen Grundlagen und Rechten und Pflichten der Gleichstellungsvertretungen sind im Gleichstellungsplan, der zum Struktur- und Entwicklungsplan gehört, festgehalten (siehe Internetseite der Akademie).

In der Grundordnung hat die Hochschule weitere Details geregelt (siehe Internetseite der Akademie).

Was gibt das Land Baden-Württemberg vor?

Landeshochschulgesetz (LHG)

Rechte, Pflichten und Aufgaben der Gleichstellungsbeauftragten sind im Landeshochschulgesetz geregelt: „(...) (1) Die Hochschulen fördern bei der Wahrnehmung aller Aufgaben die tatsächliche Durchsetzung der Chancengleichheit von Frauen und Männern und wirken auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin; sie fördern aktiv die Erhöhung der Frauenanteile in allen Fächern und auf allen Ebenen, in denen Frauen unterrepräsentiert sind, und sorgen für eine bessere Vereinbarkeit von Familie und wissenschaftlicher, künstlerischer und medizinischer Tätigkeit. Bei allen Aufgaben und Entscheidungen sind die geschlechterspezifischen Auswirkungen zu beachten. (...)“, § 4

Chancengleichheitsgesetz (ChancenG)

Ziel des Chancengleichheitsgesetzes („Gesetz zur Verwirklichung der Chancengleichheit von Frauen und Männern im öffentlichen Dienst des Landes Baden-Württemberg“) ist: „(...) die berufliche Förderung von Frauen unter Wahrung des Vorrangs von Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung (...), insbesondere die Verbesserung der Zugangs- und Aufstiegschancen für Frauen, eine deutliche Erhöhung des Anteils der Frauen in Bereichen, in denen sie geringer repräsentiert sind als Männer, sowie die Beseitigung bestehender Benachteiligungen.“, § 1

Landesbeamtengesetz (LBG)

Das Landesbeamtengesetz gilt „(...) für die Beamten des Landes, der Gemeinden, der Landkreise und der sonstigen der Aufsicht des Landes unterstehenden Körperschaften, Anstalten und Stiftungen des öffentlichen Rechts.“ § 1
In ihm sind die wichtigsten Fragen zum Beamtenverhältnis geregelt.

Was gibt der der Bund vor?

Grundgesetz (GG)

Das Grundgesetz ist die Verfassung der Bundesrepublik Deutschland. Die ersten 19 Artikel des Grundgesetzes beschreiben die Grundrechte der Bürger der Bundesrepublik Deutschland. Die Unantastbarkeit der Würde des Menschen, Art. 1.1. Das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit, Art. 2.1. Männer und Frauen sind gleichberechtigt, Art. 3.2.

Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)

Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz hat zum Ziel „Benachteiligungen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität zu verhindern oder zu beseitigen.“ § 1

Die Staatliche Akademie der Bildenden Künste ist als Arbeitgeber verpflichtet, „die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Benachteiligungen (...) zu treffen. Dieser Schutz umfasst auch vorbeugende Maßnahmen.“ § 12
Benachteiligung in Bezug auf Bildung ist unzulässig! § 2 Beschwerderecht, § 13 Maßregelungsverbot, § 16 Soziale Verantwortung der Beteiligten, § 17

Mutterschutzgesetz (MuSchG)

Das Mutterschutzgesetz gewährleistet den Schutz von schwangeren Frauen in Arbeitsverhältnissen. Kündigungsverbot, § 9 Freistellung für Untersuchungen, § 16 Gestaltung des Arbeitsplatzes, § 2

Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit (BEEG)

Das Gesetz zum Elterngeld und zur Elternzeit BEEG enthält unter anderem Regelungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, sowie zu Elterngeld, Elternzeit und Betreuungsgeld.
Elterngeld Berechtigte, § 1 Höhe des Elterngeldes, § 2 Bemessungszeitraum, § 2b Betreuungsgeld Berechtigte, § 4a
Höhe des Betreuungsgeldes, § 4b Bezugszeitraum, § 4d

Bundesgleichstellungsgesetz (BGleGG)

Das Gesetz zur Gleichstellung von Frauen und Männern in der Bundesverwaltung und in den Unternehmen und Gerichten des Bundes (Bundesgleichstellungsgesetz) hat die Förderung der Gleichstellung zwischen Frauen und Männern sowie eine bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf zum Ziel, § 1
Das Gesetz gilt für die gesamte Bundesverwaltung, § 2

Was gibt die EU vor?

EG Vertrag

Der Vertrag zur Gründung der Europäischen Union EG-Vertrag gibt den Grundsatz zur Entgeltgleichheit bei gleicher oder gleichwertiger Arbeit vor. Anwendung des Grundsatzes, Art. 1.1 Maßnahmen, Art. 1.3

Gleichbehandlungsrahmenrichtlinie

In der Richtlinie 2000/78/EG zur Festlegung eines allgemeinen Rahmens für die Verwirklichung der Gleichbehandlung in Beschäftigung und Beruf des EU-Rates ist ein allgemeiner Rahmen für die Verwirklichung der Gleichbehandlung in Beschäftigung und Beruf festgelegt.

Teilzeitrichtlinie

Mit der Richtlinie 97/81/EG über Teilzeitarbeit legte die EU weitestgehend einheitliche Mindeststandards über die Arbeitsbedingungen von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern in Teilzeitarbeitsverhältnissen fest.

Förderprogramme und Stipendien für Frauen

Mathilde-Planck-Lehrauftragsprogramm

Das Mathilde-Planck-Lehrauftragsprogramm richtet sich an berufstätige Frauen mit einem Abschluss an einer Hochschule oder Berufsakademie, die Lehrerfahrungen an einer Fachhochschule, Kunst- und Musikhochschule oder Berufsakademie sammeln möchten, mit dem Ziel, mehr Professorinnen für Fachhochschulen zu gewinnen.

Was bei diesem Programm interessant ist für diejenigen, deren Lehrauftrag darüber gefördert wird, ist das zusätzliche Mentoring und Training an dem sie teilnehmen können. Antragstermine sind der **1. März für das Sommersemester** und der **15. September für das Wintersemester**.

Margarete-von-Wrangell-Habilitationsprogramm

Das Margarete-von-Wrangell-Habilitationsprogramm umfasst finanzielle Unterstützung für Habilitandinnen.

Brigitte Schlieben-Lange Programm

Das Brigitte Schlieben-Lange-Programm richtet sich an Frauen mit Kind, die ihre wissenschaftliche oder künstlerische Qualifikation mit familiären Aufgaben und ggfs. beruflichen Aufgaben vereinbaren und ihre wissenschaftliche oder künstlerische Qualifizierung aufnehmen, fortsetzen oder berufsbegleitend durchführen möchten.

Rund 1 Mio. Euro pro Jahr wendet das Land mit diesem Förderprogramm zugunsten junger Mütter an Hochschulen des Landes auf, um den Frauenanteil in den Leitungspositionen der Wissenschaft weiter zu erhöhen. Der Schwerpunkt des Programms liegt auf der Förderung von Beschäftigungsverhältnissen, insbesondere in der Qualifizierungsphase für eine Hochschulprofessur nach der Promotion bzw. für Künstlerinnen mit einem künstlerischen Entwicklungsvorhaben.

Eine detaillierte Auflistung vieler weiterer Stipendien in nahezu allen Ausbildungssituationen findet sich in einem Onlinedokument des GESIS-Fachbereichs Köln.

Sexuelle Belästigung

Was ist das?

- Die am häufigsten vorkommende Form der sexuellen Belästigung stellt nach Angaben des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) die sexuelle Belästigung von Männern gegenüber Frauen dar. Oft steht sexuelle Belästigung im Kontext der Macht, es werden Abhängigkeitsverhältnisse ausgenutzt.
- Laut der repräsentativen Untersuchung „Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen“ im Auftrag des BMFSFJ haben insgesamt 58,2 Prozent aller befragten Frauen Situationen sexueller Belästigung in den Bereichen Ausbildung, Arbeit, näheres soziales Umfeld oder der Öffentlichkeit erlebt.
- Das jedoch sollte nicht als argumentative Grundlage zur Verleugnung oder Verneinung von existierender sexueller Belästigung von Männern (durch Frauen) missbraucht werden.
- Sexistische Vorfälle öffentlich zu machen ist immer schwierig, da diese erst einmal erkannt werden müssen.

Kontakt:

sexuelle-belaestigung@kunstakademie-karlsruhe.de

Was tun?

Bitte zögern Sie nicht, sich bei Schwierigkeiten an die Gleichstellungsbeauftragte zu wenden. Ihre Kontaktaufnahme wird vertraulich behandelt!

Aufgrund der weitreichenden Folgen, die sexuelle Belästigung auf die psychische Verfasstheit haben kann, ist es wichtig, sich gegen die Belästigung aktiv zu wehren.

Hier finden Sie konkrete Handlungsanweisungen sollten Sie von sexueller Belästigung betroffen sein.

Sich unmittelbar zur Wehr setzen

Mit klaren Worten kann deutlich gemacht werden, dass das entgegengebrachte Verhalten unerwünscht ist und nicht geduldet wird.

- „Nein, das will ich nicht!“
- „Lassen Sie das!“
- „Fassen Sie mich nicht an!“
- „Stopp!“

Durch eine laute, klare Sprache wird der Situation die Heimlichkeit genommen.

Schriftliche Dokumentation

Es ist sinnvoll, als erste und letzte Reaktion der nachstellenden, oder belästigenden Person unter Zeugen oder per Einschreiben klar zu machen, dass kein Kontakt gewünscht ist. Die Tat sollte direkt nach der Belästigung schriftlich dokumentiert werden. Dabei sollten im Folgenden benannte Punkte berücksichtigt werden.

- Datum, Uhrzeit, Ort
- Name der belästigenden Person
- Fakten zum Tathergang
- Namen von möglichen Zeuginnen und Zeugen
- Beweise sicherstellen (z.B. Briefe oder E-Mails aufbewahren)

Gespräche mit Personen des Vertrauens

Nicht selten sind auch Andere von den Belästigungen derselben Person betroffen, daher macht es Sinn, sich an eine Berater*in in der Hochschule oder am Arbeitsplatz zu wenden. Das Wissen darum, nicht die oder der Einzige zu sein, kann helfen, das eigene Unverschulden und die Ernsthaftigkeit der Situation klar zu machen.

In einem Gespräch oder Brief wird die belästigte Person dazu aufgefordert, innerhalb einer gesetzten Frist Stellung zu den Vorwürfen zu beziehen, sich zu entschuldigen und die Belästigung zu unterlassen.

- Es kann helfen, Gespräche mit Personen des Vertrauens wie beispielsweise Freunden, Lebenspartner*innen, Kommiliton*innen, Kolleg*innen oder Verwandten zu führen. Diese Gespräche können Klarheit schaffen und das Selbstbewusstsein stärken.
- Hilfreich ist es auch, ein vertrauliches Gespräch mit einer Berater*in an der zuständigen Beratungsstelle zu suchen. An der Akademie der Bildenden Künste sind das die Gleichstellungsbeauftragte (s.o.) und deren Stellvertretung sowie die Ansprechpersonen für Fragen im Zusammenhang mit Antidiskriminierung.
- Eine Beschwerde kann auch direkt an Vorgesetzte gerichtet werden. Diese sind nach § 12 Abs. 1 des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) dazu verpflichtet, die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Benachteiligungen und damit auch vor sexuellen Belästigungen zu treffen. Diese Verpflichtung betrifft auch vorbeugende Maßnahmen.

Mögliche Ziele des Erstgesprächs

- Einschalten des Rektorats oder weiterer Zuständigkeiten
- Brief an die belästigende Person
- persönliches Gespräch der oder des Betroffenen oder einer Person ihres Vertrauens mit der belästigenden Person
- Gespräch zwischen betroffener Person und belästigender Person

In jedem Fall entscheidet die betroffene Person über das weitere Vorgehen. Das Gespräch und dessen Inhalt werden vertraulich behandelt!

Wie verfährt die Akademie der Bildenden Künste damit?

Die ergriffenen Maßnahmen und Sanktionen sollen deutlich machen, dass die Staatliche Akademie der Bildenden Künste Karlsruhe sexuelle Diskriminierung, Belästigung und Gewalt in keiner Form duldet.

Informelle Maßnahmen und Sanktionen

- persönliches Gespräch der oder des Betroffenen oder einer Person ihres Vertrauens mit der oder dem Beschuldigten
- persönliches Gespräch einer oder eines Vorgesetzten oder einer Person aus der Gruppe der unter Ziff. III Abs. 3 der Richtlinien zum Schutz vor sexueller Diskriminierung Belästigung und Gewalt genannten Ansprechpartnerinnen (Gleichstellungsbeauftragte/Chancengleichheitsbeauftragte) mit der oder dem Beschuldigten unter Hinweis auf das Verbot von sexueller Diskriminierung, Belästigung und Gewalt.

Formelle Maßnahmen

- Durchführung eines formellen Dienstgesprächs
- mündliche oder schriftliche Belehrung
- schriftliche Abmahnung
- Versetzung an einen anderen (Arbeits-)platz innerhalb oder außerhalb der Akademie
- Ausschluss von einer Lehrveranstaltung
- Ausschluss von der Nutzung akademischer Einrichtungen
- Hausverbot
- Exmatrikulation
- fristgerechte oder fristlose Kündigung
- Einleitung eines Disziplinarverfahrens und Verhängung von Disziplinarmaßnahmen, welche Verweise, Geldbußen, Gehaltskürzungen, Versetzung oder die Entfernung aus dem Dienst umfassen können
- Strafanzeige durch die Rektorin oder den Rektor der Akademie

Was sagt das Gesetz?

Nach deutschem Recht ist sexuelle Belästigung gemäß § 3 Abs. 4 des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) eine Benachteiligung, bei der „ein unerwünschtes, sexuell bestimmtes Verhalten, wozu auch unerwünschte sexuelle Handlungen und Aufforderungen zu diesen, sexuell bestimmte körperliche Berührungen, Bemerkungen sexuellen Inhalts sowie unerwünschtes Zeigen und sichtbares Anbringen von pornographischen Darstellungen gehören, bezweckt oder bewirkt, dass die Würde der betreffenden Person verletzt wird, insbesondere wenn ein von Einschüchterungen, Anfeindungen, Erniedrigungen, Entwürdigungen oder Beleidigungen gekennzeichnetes Umfeld geschaffen wird“.

Sexuelle Belästigung ist abzugrenzen von sexueller Gewalt. Sexuelle Gewalt wie Vergewaltigung, Nötigung und tätliche Bedrohung stellen den Tatbestand einer strafbaren Handlung dar.

Strafrechtlich gesehen kann sexuelle Belästigung in Ausnahmefällen als „Beleidigung“ gemäß § 185 Strafgesetzbuch (StGB) angesehen werden.

Sexuelle Belästigung ist beispielsweise:

- unerwünschtes Berühren, Betätscheln, Befingern
- anzügliche und ehrverletzende Bemerkungen
- obszöne Witze und Sprüche, die demütigend wirken
- aufdringliche sexuelle Angebote
- das Aufhängen und Herumzeigen von Fotos oder Zeichnungen mit wenig oder gar nicht bekleideten Personen oder sexuellem Inhalt
- Aufforderungen zu sexuellen Gefälligkeiten oder Handlungen

Wo finde ich Hilfe außerhalb der Akademie der Bildenden Künste?

Rechtsberatung

Das Studierendenwerk bietet Studentinnen und Studenten, die in rechtlichen Angelegenheiten Rat und Unterstützung benötigen, eine kostenlose Erstberatung an. Neben Antidiskriminierungsfragen rechtlicher Art gibt die Abteilung der Rechtsberatung auch Auskunft zu

- Mietrecht
- unterhaltsrechtliche Fragestellungen
- Ausländerrecht
- sozialversicherungsrechtliche und sozialrechtliche Fragen, wie Krankenversicherung
- Behinderung, Schwangerschaften, Studieren mit Kind
- Sozialhilfe, Wohngeld, Kindergeld und Elterngeld
- allgemeines Hochschulrecht, insb. Ablegung von Hochschulprüfungen
- Zweitwiederholungen
- Beitragsserviceprobleme

Für die Wahrung eventuell gesetzter Fristen ist die/der Ratsuchende selbst verantwortlich. Termine können nur nach telefonischer Voranmeldung vergeben werden. Bitte denken Sie daran, Ihre gültige Immatrikulationsbescheinigung mitzubringen.

Kontakt:

Studentenhaus
Adenauerring 7
76131 Karlsruhe
2. Stock, Raum 241
☎ 0721 6909-109
justitiat@sw-ka.de

Sprechzeiten

Offene Sprechstunden dienstags und donnerstags von 9:00 - 12:00 Uhr sowie nach telefonischer Vereinbarung.

Gesetze und Quellen

- [Richtlinien zum Schutz vor sexueller Diskriminierung, Belästigung und Gewalt \(pdf\)](#)
- [„Gegen sexuelle Belästigung und Stalking – ein Handlungsleitfaden“](#)
Ein sehr guter Leitfaden der Kolleginnen der Albert-Ludwig-Universität Freiburg
- [„Sexuelle Belästigung“](#)
Informationen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- [„Was tun bei sexueller Belästigung?“](#)
Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz. Leitfaden für Beschäftigte, Arbeitgeber und Betriebsräte. Informationen der Antidiskriminierungsstelle des Bundes
- [Erklärung zum Begriff Sexuelle Belästigung](#)
Eine Eintragung im Jura-Forum
- [Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz \(AGG\)](#)
- [Strafgesetzbuch \(StGB\)](#)

Diskriminierung aufgrund der sexuellen Identität

Was ist das?

- Die Herabsetzung, Benachteiligung aufgrund der sexuellen Identität
- Belästigung aufgrund der sexuellen Identität
- verbale und körperliche Übergriffe auf die Person
- Gewalt aufgrund der sexuellen Identität
- Nötigung und Vergewaltigung
- herabwürdigender Sprachgebrauch, der die sexuelle Identität thematisiert
- entwürdigende Bemerkungen oder Witze über Personen, ihren Körper, ihr Verhalten oder Intimleben
- unerwünschte Berührungen oder körperliche Übergriffe

Mit Diskriminierung, die die sexuelle Identität angreift, sind vor allem Menschen mit homosexuellen oder bisexuellen Identitäten konfrontiert.

Die Akademie der Bildenden Künste verurteilt **jede** Form von Diskriminierung.

Wie verfährt die Akademie der Bildenden Künste damit?

Die ergriffenen Maßnahmen und Sanktionen sollen deutlich machen, dass die Akademie der Bildenden Künste die Diskriminierung aufgrund der sexuellen Identität in **keiner** Form duldet. Daher können alle informellen Maßnahmen und Sanktionen, sowie alle formellen Maßnahmen (s.o.), die für Diskriminierungsangelegenheiten vorgesehen sind ergriffen werden.

Was sagt das Gesetz?

- Nach Artikel 2 des Grundgesetzes besteht ein Recht der Bürger der Bundesrepublik Deutschland auf freie Entfaltung der Persönlichkeit.
- 2006 wurde das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG) mit dem Ziel „Benachteiligung aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität zu verhindern oder zu beseitigen“. § 1, AGG. Diesem Gesetz implizit ist der Schutz von Beschäftigten vor Benachteiligung und die Unzulässigkeit von Benachteiligung in Bezug auf „Bildung“ § 2, AGG. Des Weiteren ist der Arbeitgeber „(...) verpflichtet, die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor Benachteiligungen wegen eines in § 1 genannten Grundes zu treffen. Dieser Schutz umfasst auch vorbeugende Maßnahmen.“ § 12, AGG.
- Die Akademie der Bildenden Künste kommt dieser Verpflichtung nach.

Stalking

Was ist das?

Das Wort Stalking bedeutet im deutschen Sprachgebrauch „nachstellen“, „verfolgen“, „Psychoterror“.

Ihm liegt das englische Verb „to stalk“ zugrunde das mit belauern, pirschen oder auch einherstolzieren, staksen übersetzt werden kann. In der Jägersprache bedeutet „to stalk“ jagen, hetzen oder steif gehen.

Beispiele für Stalking sind zum Beispiel:

- unerwünschte Telefonanrufe
- Hinterlassen von Mitteilungen (E-Mail, Telefon,...)
- Beobachtung oder Überwachung einer bestimmten Person
- unerwünschtes Aufnehmen von Bildmaterial
- demonstrative Anwesenheit (Auflauern) im Hörsaal, im Seminarraum, am Arbeitsplatz oder an anderen Orten an der Akademie
- Verfolgung, Annäherung, Kontaktversuche
- unerwünschte Geschenke oder Bestellung von Warensendungen

Was tun?

- Bei einer akuten Bedrohung, die Polizei unter der Telefonnummer 110 alarmieren
- Schutz durch die Öffentlichkeit suchen: das gesamte Umfeld über die Situation informieren (Familie, Freunde, Arbeitskolleg*innen, Nachbarn)
- Anzeige bei der Polizei erstatten. Es hat sich – bis auf wenige Ausnahmen – gezeigt, dass vor allem ein schnelles und konsequentes Einschreiten der Polizei gegen den Stalker Wirkung zeigt und die Belästigungen nach einer Anzeige häufig aufhören
- Beim Familiengericht eine „Einstweilige Verfügung/Schutzanordnung“ nach dem Gewaltschutzgesetz beantragen

- Sorgsam mit persönlichen Unterlagen umgehen. Persönliche Daten gehören nicht in den Hausmüll!
- Konsequent bleiben! Der oder dem Stalkenden sofort und unmissverständlich klarmachen, dass kein Kontakt erwünscht ist
- „Liebesbeweise“ oder sonstiges (Anrufe, E-Mails) in einem Kalender als Beweismaterial dokumentieren
- Personen des Vertrauens Ängste und Sorgen mitteilen und gegebenenfalls therapeutische Hilfe annehmen
- Bei Verfolgung im Auto die nächste Polizeidienststelle anfahren
- Sich bei Telefonterror und anderen Stalking-Handlungen (E-Mails) über technische Schutzmöglichkeiten (geheime Rufnummern, Fangschaltung, Anrufbeantworter, Handy, Zweitanschlüsse, neue E-Mail-Adresse etc.) beraten lassen
- Sich an Opferhilfeeinrichtungen wenden

Bitte zögern Sie nicht, sich bei Belästigung an die Gleichstellungsbeauftragte zu wenden. Ihre Kontaktaufnahme wird vertraulich behandelt!

Was sagt das Gesetz?

- Gesetzlich ist das Nachstellen als „das beharrliche Aufsuchen der Nähe eines anderen Menschen definiert“. Nach § 238 des Strafgesetzbuches (StGB) ist die Nachstellung unter Strafe gestellt.
- Nachstellung liegt ebenfalls vor, wenn die Täterin oder der Täter über Dritte, oder mit Zuhilfenahme von Telekommunikationsmitteln oder anderer Methoden Kontakt aufzunehmen versucht.
- Genauer lässt sich Stalking bzw. das Nachstellen als willentliche und wiederholte, beharrliche Belästigung eines anderen Menschen beschreiben. Dazu gehören sogenannte Liebesbezeugungen wie Liebesbriefe, Blumen oder Geschenke genauso wie das Ausfragen des Bekanntenkreises oder das Hinterlassen von Nachrichten auf dem Anrufbeantworter.
- Im Zuge des Stalkens ergeben sich weitere Straftaten. So kann sich aus dem beharrlichen Nachstellen und Ausfragen des Bekanntenkreises eventuell Beleidigung, oder üble Nachrede ergeben. Das beharrliche Anrufen oder E-Mail-Zusenden kann je nach Ausmaß und Inhalt ebenfalls unter Nötigung oder Bedrohung fallen.

Weiterführende Informationen

[Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes](#)

Mobbing

Mobbing steht immer im Bezug zu einem Verhaltensmuster und nicht zu einer einzelnen Handlung. Dabei kann Mobbing verbal, beispielsweise in Form von Beschimpfungen, nonverbal (z.B. durch Vorenthalten von Informationen, soziale Isolation) oder physisch zum Ausdruck kommen.

Der Psychologe Heinz Leymann identifizierte im Zuge einer Interviewuntersuchung, die von 1981 bis 1984 andauerte und seinen Angaben nach 300 Probanden umfasste, 45 Mobbingformen. Im Zuge dessen entwickelte Leymann einen Fragebogen den Leymann Inventory of Psychological Terror (LIPT) der dazu dienen sollte, Fälle von Mobbing festmachen zu können.

Im LIPT sind die 45 Mobbingformen in 5 Kategorien eingeteilt:

- Angriffe auf die Möglichkeiten zu kommunizieren
- Angriffe auf die sozialen Beziehungen
- Angriffe auf Qualität und Perspektiven der Arbeit
- Angriffe auf das soziale Ansehen
- Angriffe auf die körperliche Unversehrtheit und das psychische Wohlbefinden

Gemobbt wird nach Leymann eine Person, die mindestens einmal die Woche über den Zeitraum von mindestens einem Jahr mit einem oder mehreren dieser Angriffe konfrontiert worden ist und wird.

In späteren Untersuchungen konnten mehr als 100 Mobbingformen ausgemacht werden ohne damit Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Die Beziehung zwischen Mobbenden und Gemobbten ist unter anderem durch ein ungleiches Machtverhältnis geprägt, da die oder der Gemobbte in der Minderheit ist und dadurch Schwierigkeiten hat, sich zu verteidigen.

Was tun?

Bitte zögern Sie nicht, sich bei Schwierigkeiten an die Gleichstellungsbeauftragte zu wenden. Ihre Kontaktaufnahme wird vertraulich behandelt!

Folgend einige Tipps mit deren Hilfe Mobbing begegnet werden kann:

- Möglichst ruhig bleiben, sich wehren und sich nicht in die Rolle des „Opfers“ drängen lassen
- Konkret werden. Die Frage was genau mit der Bemerkung gemeint sei, irritiert Mobberinnen und Mobber zumeist
- Die sachliche und möglichst unpersönliche Aussprache mit der Täterin oder dem Täter aufsuchen. Hierbei kann sich auch an die nächsthöhere Stelle gewendet werden
- Bei den Vorgesetzten beschweren und Zeugen „sammeln“
- Sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Was sagt das Gesetz?

Mobbing an sich stellt keinen Straftatbestand dar. Einzelne Mobbinghandlungen können jedoch Straftatbestände darstellen. Zudem kann sich eine Reihe von Handlungen, die isoliert keinen Straftatbestand darstellen, zu einem Dauertatbestand bündeln.

Wo finde ich Hilfe außerhalb der Akademie der Bildenden Künste?

Mobbing-Hotline BW

☎ 0180 26 62 24 64

Weiterführende Informationen

„Täter - warum wird jemand zum Mobber?“

Information der Bundeszentrale für politische Bildung

Antidiskriminierungsbeauftragte

Die Antidiskriminierungsbeauftragten der Akademie der Bildenden Künste sind offen für alle Anliegen bezüglich sexueller und rassistischer Diskriminierung, der Ungleichbehandlung aufgrund der äußeren Erscheinung, des Alters, der Nationalität oder Religion, sowie Belästigungen jeglicher Art, etwa bei Stalking oder Mobbing. Alle Gesprächsanliegen werden vertraulich behandelt.

Kontakt:

antidiskriminierung@kunstakademie-karlsruhe.de

Rektorat

In allen angeführten Fällen kann zu jeder Zeit das Rektorat direkt kontaktiert werden. Alle Gesprächsanliegen werden vertraulich behandelt, alle weiteren Maßnahmen mit den Betroffenen vorher abgesprochen. Jegliche Kontaktaufnahme zu weiteren Personen der Akademie (Lehrende, Studierende, weitere Ansprechpersonen) liegt in der alleinigen Entscheidung der betroffenen Person.

Kontakt:

Reinhold-Frank-Str. 67

76133 Karlsruhe

☎ 0721-926-5210 Frau Cämmerer

☎ 0721-926-5220 Frau Modritsch (vormittags)

rektorat@kunstakademie-karlsruhe.de

Chancengleichheit

Die Beauftragte für Chancengleichheit achtet auf die Durchführung und Einhaltung des Chancengleichheitsgesetzes an der Kunstakademie und unterstützt die Akademieleitung bei dessen Umsetzung. In folgenden Fällen ist eine Beteiligung der Chancengleichheitsbeauftragten vorgesehen:

- bei Stellenausschreibungen,
- Teilnahme an Personalauswahlgesprächen
- Einstellung und Beförderung in Bereichen mit Unterrepräsentanz
- Planung und Gestaltung von Fort- und Weiterbildung für Mitarbeiterinnen
- Gremienbesetzung
- Ablehnung eines Antrags auf familiengerechte Arbeitszeit (auch männlicher Kollegen)
- Ablehnung eines Antrags auf Teilzeit

Alle Aufgaben, Rechte und Pflichten werden in der Handreichung des Kultusministeriums versammelt. Die Chancengleichheitsbeauftragte

- berät und informiert über die bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf (Frauen und Männer)
- trägt Sorge für die Beseitigung bestehender Benachteiligungen, die sich aus dem Anliegen des Chancengleichheitsgesetzes ergeben
- informiert über und entwickelt Wege zur beruflichen Förderung von Frauen
- fördert eine deutliche Erhöhung des Frauenanteils in Bereichen von Unterrepräsentanz unter Wahrung von Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung

Kontakt:

chancengleichheit@kunstakademie-karlsruhe.de

Inklusion

Die UN-Behindertenrechtskonvention hat 2008 „Inklusion“ als Menschenrecht für Menschen mit Behinderungen erklärt. Inklusion (lateinisch „Enthaltensein“) bedeutet, dass alle Menschen selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Von der Kindertagesstätte über die Schulen und Hochschulen bis hin zu Einrichtungen der Weiterbildung wird niemand aufgrund einer Beeinträchtigung vom allgemeinen Bildungssystem ausgeschlossen. Aktuelle Studien haben ergeben, dass mehr als jeder zehnte Studierende eine Beeinträchtigung hat. Vielmehr ist es daher die Aufgabe des Bildungssystems, durch Bereitstellen von speziellen Mitteln und Methoden einzelne Lernende besonders zu unterstützen und zu fördern. Nicht das Individuum muss sich also an ein bestimmtes System anpassen, sondern das System muss umgekehrt die Bedürfnisse aller Lernenden berücksichtigen und sich gegebenenfalls anpassen.

Als **soziologischer Begriff** beschreibt das Konzept der Inklusion eine Gesellschaft, in der jeder Mensch akzeptiert wird und gleichberechtigt und selbstbestimmt an dieser teilhaben kann – unabhängig von Geschlecht, Alter oder Herkunft, von Religionszugehörigkeit oder Bildung, von eventuellen Behinderungen oder sonstigen individuellen Merkmalen.

In der inklusiven Gesellschaft gibt es keine definierte Normalität, die jedes Mitglied dieser Gesellschaft anzustreben oder zu erfüllen hat. Normal ist allein die Tatsache, dass Unterschiede vorhanden sind. Diese Unterschiede werden als Bereicherung aufgefasst und haben keine Auswirkungen auf das selbstverständliche Recht der Individuen auf Teilhabe. Aufgabe der Gesellschaft ist es, in allen Lebensbereichen Strukturen zu schaffen, die es den Mitgliedern dieser Gesellschaft ermöglichen, sich barrierefrei darin zu bewegen.

Behinderung oder Beeinträchtigung?

Der Begriff Beeinträchtigung geht weiter als die gesetzliche Definition von Behinderung und bezieht sich neben den anerkannten Behinderungen auch auf alle weiteren Beeinträchtigungen, Gesundheitszustände und Krankheiten, die sich auf den Zugang zu Hochschule und auf das Studier- und Arbeitsleben negativ auswirken können.

Im Sozialgesetzbuch ist festgelegt: „Menschen sind behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als 6 Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist. Sie sind von der Behinderung bedroht, wenn die Beeinträchtigung zu erwarten ist“ (lt. § 2 des SGB IX). Menschen sind lt. § 2 Abs. 2: „... schwerbehindert, wenn bei ihnen ein Grad der Behinderung von mindestens 50 vorliegt.“

Der sog. Ableismus (Behindertenfeindlichkeit) geht von einem physischen Standard des Menschen aus, den eine behinderte Person nicht leisten kann. Der behinderte Mensch ist demzufolge „minderwertig“. Auf sozialer Ebene bedeutet es, dass Menschen mit Behinderung als ausgeschlossen und unsichtbar gelten. Dabei nimmt die Sprache einen großen Stellenwert in der Zuschreibung dieser konstruierten Eigenschaften ein:

„Behinderter“ / „Mensch mit Beeinträchtigung“ Viele beeinträchtigte Menschen empfinden die Bezeichnung "Behinderte/r" als diskriminierend, weil sie nicht in erster Linie über ihre körperliche Eigenart definiert werden wollen. Sie sind Menschen, die einen Namen haben, ihre individuelle Geschichte und ihre eigenen Lebensumstände. Behinderte Personen empfinden es jedenfalls angenehmer, als "beeinträchtigter Mensch" oder "Mensch mit Beeinträchtigung" bezeichnet zu werden.

„Behindertengerecht“ / „Barrierefrei“

Barrierefreiheit bedeutet Zugänglichkeit und Benutzbarkeit von Gebäuden und Informationen für alle. Daher ist es besser, von "barrierefrei" zu sprechen als von "behindertengerecht". Denn die Zugänglichkeit von Gebäuden, Arztpraxen oder Geschäften, die uneingeschränkte Teilhabe am sozialen Leben, ist für alle Menschen relevant.

Taubstumm / Gehörlos

Löst als Begriff zunehmend den Begriff "taubstumm" ab. Denn gehörlose Menschen sind keineswegs stumm, sie können sprechen und verstehen sich als Angehörige einer Sprachminderheit.

Pflegefall / pflegebedürftige Person

Wenn jemand Pflege braucht, wird er schnell zum "Fall", meistens zu einem "Fall für das Pflegeheim". Die Abwertung mag die psychosoziale Belastung nur kurzfristig zu lindern. Die Person hat Vorname und Nachname und ist Mutter oder Vater oder Kind. Der subjektiven Sicht des Betroffenen wird man besser gerecht, wenn man von einer "pflegebedürftigen Person" spricht.

Dies sind nur einige von vielen Beispielen, im Zweifelsfall wird die jeweilige Ansprechperson selbst gefragt wie sie*er genannt bzw. besprochen werden möchte.

Nachteilsausgleich

Nachteilsausgleiche helfen bei der Organisation und Durchführung des Studiums und erleichtern Prüfungen und Leistungsnachweise. Auch wenn der Anspruch auf Nachteilsausgleich nicht in der Satzung oder Studienordnung einer Hochschule vermerkt ist, hat jeder Student das Recht, einen Antrag zu stellen.

Für den Antrag ist in der Regel kein spezielles Formular notwendig. Er ist rechtzeitig vor Studienbeginn oder Prüfungsphase zu stellen und muss Folgendes enthalten: einen beglaubigten Nachweis über die jeweilige Beeinträchtigung, etwa ein ärztliches Attest eine Darstellung, wie sich das Handicap auf das Studium auswirkt und welche Nachteile sich dadurch ergeben. Ein Schwerbehindertenausweis allein reicht nicht aus. Antragsteller müssen immer nachweisen, wie die Behinderung das Studium erschwert.

Der Antrag soll keine Sonderrechte einräumen, sondern Nachteile ausgleichen und Inklusion ermöglichen. Hochschulen können Studenten mit Behinderung das Studium erleichtern, beispielsweise indem sie Betroffene von der Anwesenheitspflicht in Seminaren und Vorlesungen entbinden, individuelle Stundenpläne und gesplittete Praktika erlauben,

Vorlesungsmaterialien und Bücher auch online zur Verfügung stellen, Bearbeitungs- und Prüfungszeiten verlängern, Hausarbeiten statt Referate und Einzel- statt Gruppenprüfungen zulassen, Rechtschreibung und Interpunktion nicht bewerten sowie Studienassistenzen für Mitschriften, Vorlesen, Recherchieren und Gebärdensprache bewilligen.

Weitere hilfreiche Maßnahmen betreffen die Infrastruktur. Akademien können Rampen, Fahrstühle und Behindertentoiletten installieren, barrierefreie Eingänge mit Türöffnern ausstatten, Schilder mit Blindenschrift versehen sowie Ruhe- und Rückzugsräume anbieten.

Weiterführende Informationen

- Eine hervorragende Linksammlung zum Thema Inklusion an Hochschulen bietet der [Bildungsserver](#)
- [Inklusion als Menschenrecht](#)
- [Gesetzestext der UN-Konvention](#)

Inklusionsbeauftragte

Die AdBK verfügt über eine Beauftragte für Inklusion, welche sich für die Belange aller Studierenden mit Beeinträchtigungen oder chronischer Krankheit der AdBK einsetzt. Sie unterstützt bei der Bewältigung beeinträchtigungs- bzw. krankheitsbedingter Hürden während des Studiums und steht bei den unterschiedlichsten Lebenslagen beratend zur Seite.

Kontakt:

inklusion@kunstakademie-karlsruhe.de

Psychosoziale Beratungsangebote

Die Entwicklung eigener künstlerischer Themen, die ständige Reflektion und die Suche nach der eigenen künstlerischen und persönlichen Identität sowie die Verarbeitung von Emotionen führen nicht selten zu sensiblen Lebensphasen, in welchen externe Unterstützung von großer Hilfe sein kann.

Alle Mitglieder, Mitarbeiter*innen, Angehörigen des ASTA und Lehrenden der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste sind grundsätzlich bereit bei Problemen des Studienalltags vertraulich zu beraten, zuzuhören und Hilfestellung zu bieten soweit es Ihnen möglich ist. Auch die Studierendenschaft (siehe Kontaktadressen oben) bietet Beratung und Kontaktmöglichkeiten in vielen Fragen rund um Lebens- und Studienfragen an.

Für besondere schwerwiegende Lebenslagen, für welche professionelle Hilfestellung benötigt wird, wie ...

- Probleme, Konflikte und Krisen sowohl in der kreativ-künstlerischen Arbeit als auch im Privatleben,
- Schwierigkeiten in der Zusammenarbeit mit Studienkolleg*innen sowie auch mit Lehrenden,
- Konflikten im Studenumfeld und im Falle von Arbeitshemmungen,
- belastenden seelischen Zuständen und Suchtproblemen,
- Unsicherheiten und Ängsten, auch im Hinblick auf die Zukunftsgestaltung

...kooperiert die Akademie der Bildenden Künste mit der Psychosozialen Beratungsstelle (PBS) vor Ort. Beratungsgespräche sind vertraulich, anonym und kostenfrei.

Psychotherapeutische Beratungsstelle

Mögliche Anlässe für eine Beratung in der PBS

Ratsuchende nehmen die PBS in Anspruch, weil es ihnen weder allein noch mit Hilfe ihrer sozialen Umgebung gelungen ist, ihre Probleme hinreichend zu lösen. Und weil sie nicht bereit sind, die Probleme einfach nur ungelöst zu ertragen bzw. die Folgen in Kauf zu nehmen: Verminderte Lebensqualität, Gefährdung des Studiums, Verzicht auf wesentliche Lebensziele. Hier ein paar Beispiele für Anlässe, die PBS aufzusuchen:

Studium

- Lern- und Arbeitsschwierigkeiten
- Prüfungsangst, Prüfungsversagen
- Unklarheit über persönliche Fähigkeiten und Interessen im Studium
- Studieren trotz Erschwernissen (z.B. durch Krankheit, Beeinträchtigung, soziale Nöte)

Persönlichkeit

- Gefühlsleere, Gefühlschaos
- geringes Selbstwertgefühl
- Mangel an Lebensfreude und Lebenssinn
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zum Ausdruck zu bringen

Beziehungen

- Unzufriedenheit mit bestehenden Beziehungen
- Einsamkeit, Kontaktschwierigkeiten, Angst vor Menschen
- Partnerschaftsprobleme, sexuelle Probleme
- Krisen, Konflikte, Trennungen, Todesfälle

Seelische Gesundheit

- Psychosomatische Störungen
- Angst, Depression, Zwänge
- Sucht, Essstörungen
- Posttraumatische Störungen

In diesen Fällen bietet die PBS vertraulich und anonym folgende Angebote an:

- **Beratungsgespräche** zur diagnostischen Klärung, Information und therapeutischen Hilfe (für Einzelne, Paare, Familien und Gruppen)
- **Workshops** zu studienrelevanten Themen (z. B. Stressbewältigung und Entspannungstechniken, Arbeits- und Prüfungsschwierigkeiten, Umgang mit Redeangst).
- **Krisenintervention**
- **Informationsmaterial:** Wir stellen Ihnen ausführliche Informationen über unser Angebot sowie zu verschiedenen Problemthemen zur Verfügung, zum Downloaden auf der [Internetseite](#)
- **Rat für Helfer*innen:** Unser Informations- und Beratungsangebot richtet sich auch an Eltern, Dozent*innen und Kommiliton*innen, die Studierenden helfen wollen.

PBS Karlsruhe
Rudolfstraße 20
76131 Karlsruhe
pbs@sw-ka.de
☎ 0721 9334060

Anmeldung und telefonische Sprechzeit
Mo.- Fr. 9 - 12 Uhr

Bitte beachten:
Aus organisatorischen Gründen können Termine ausschließlich telefonisch oder persönlich vereinbart werden. Bitte melden Sie sich während der angegebenen Sprechzeiten.

Hilfe bei akuten Krisen

Bei akuten Krisen und außerhalb der Beratungsangebote der Akademie finden Sie professionelle Unterstützung in folgenden Einrichtungen:

Städtisches Klinikum Karlsruhe, Ambulanz der Psychiatrischen Klinik

24-Stunden-Notfalldienst

Kaiserallee 10

76133 Karlsruhe

☎ 0721 974 37 73

[Webseite](#)

Arbeitskreis Leben Karlsruhe

Der Arbeitskreis Leben (AKL) begleitet Menschen in Lebenskrisen, die nicht mehr leben wollen und an Selbsttötung denken, Angehörige, die in Sorge um Menschen in suizidalen Krisen in ihrem Umfeld sind, sowie Hinterbliebene, die einen Menschendurch Suizid verloren haben.

Das Hilfsangebot umfasst:

- Kriseninterventionen
- Beratungsgespräche
- Stützende Alltagsbegleitung auf Zeit
- Beratung über weiterführende fachliche Hilfen
- Hilfe bei Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

Kontakt:

Hirschstr. 87

76137 Karlsruhe

☎ 0721 811 424

Montag, Freitag: 10 - 12 Uhr

Dienstag, Donnerstag: 10 - 14 Uhr

außerdem Mittwoch: 17 - 19 Uhr

und nach Vereinbarung

<https://www.ak-leben.de/beratungsstellen/akl-karlsruhe.html>

Beratungsstelle Brücke

Gespräche, Information, Lebensberatung

Kronenstraße 23

Telefonseelsorge

Kostenlos, rund um die Uhr erreichbar

☎ 0800 111 0 111 oder

☎ 0800 111 0 222

<http://www.telefonseelsorge-karlsruhe.de>

Zentrum für seelische Gesundheit -

Sozialpsychiatrischer Dienst:

Bietet allen Karlsruhern, die unter einer psychiatrischen Erkrankung leiden, ein niedrigschwelliges Beratungsangebot (bei Bedarf auch Hausbesuch)

- Berät auch Angehörige, Freunde und andere Bezugspersonen
- Berät vertraulich und steht unabhängig von der Konfession, allen zur Verfügung

Das Angebot umfasst Beratung, längerfristige Begleitung und Entwicklung von Perspektiven zur Stabilisierung der Lebenssituation durch

- Stützende Gespräche
- Individuelle Hilfe zur Alltagsbewältigung
- Sozialanwaltschaftliche Tätigkeiten
- Beistand in Krisenzeiten (bei bereits bestehendem Kontakt)
- Vermittlung von ergänzenden Hilfsangeboten
- Soziotherapie

Der Club Pinguin ist eine Tagesstätte und Freizeitclub für Menschen, die psychisch erkrankt sind bzw. von den Folgen psychischer Erkrankung betroffen sind.

Kontakt:

Zentrum für seelische Gesundheit

Stephanienstr. 16

76133 Karlsruhe

zentrum@dw-karlsruhe.de

www.dw-karlsruhe.de

☎ 0721-9817302

Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Kaiserallee 10

76133 Karlsruhe

☎ 0721 385 038

Mo, Di, Do, Fr 10-13 Uhr und 15-18 Uhr

Mi 16-20 Uhr

<http://www.bruecke-karlsruhe.de>

Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Südliche Hildapromenade 7

76133 Karlsruhe

☎ 0721 974-3906 oder 974-901

kinderjugendpsychiatrie@klinikum-karlsruhe.de

Tagesklinik für Allgemeinpsychiatrie

Roonstraße 28

76137 Karlsruhe

☎ 0721931730

psychiatrie-tagesklinik@klinikum-karlsruhe.de

Gesundheitsamt/ Landratsamt

Wir beraten und informieren Betroffene oder Angehörige über Hilfsangebote für seelisch beeinträchtigte und psychisch kranke Menschen, Suchtkranke. In Einzelfällen verschaffen wir uns vor Ort einen Eindruck von den bestehenden Lebensumständen. Information und Vermittlung von Hilfen, Intervention bei Wohnungsverwahrlosung.
Kontakt:

☎ 0721-936 81660

sozialmed.beratung@landratsamt-karlsruhe.de

www.u25-freiburg.de

online Jugendberatung im Arbeitskreis Freiburg

psychiatrie@klinikum-karlsruhe.de

Information, Auskunft und Anmeldung:

☎ 0721 974-3710

Institutsambulanz und Anmeldung von Notfällen

☎ 0721974-3901

Suchtmedizinische Tagesklinik

Moltkestraße 90,

76133 Karlsruhe

Haus X

☎ 0721 974-3800

☎ 0721 974-3809

suchtmedizin-tk@klinikum-karlsruhe.de

www.Youth-life-line.de

online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben (Tübingen)

Die Beratung erfolgt in einem geschützten Beratungssystem, in dem vollkommene Anonymität möglich ist. Jede*r Ratsuchende hat eine*n eigene Berater*in. Es beraten ausgebildete Jugendliche, Jugendliche.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

☎ 0800 0116016

<https://www.hilfetelefon.de/>

Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatungsstelle Karlsruhe e.V.

Die Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatungsstelle Karlsruhe e.V. bietet psychologische Beratung an. Diese unterstützt Menschen im Aufbau von Beziehungen, in der Bewältigung von Paarkonflikten, bei der Verarbeitung von Trennung und Scheidung, im Umgang mit Belastungen und Lebenskrisen und eröffnet die Chance zur Neuorientierung. Sie versteht sich als Beratungsdienst für erwachsene Menschen. Die Arbeit erfasst folgende Leistungsbereiche:

- Ehe-bzw. Partnerschaftsberatung
- Lebensberatung
- Familienberatung
- Gruppenberatung
- Trennungsberatung
- Mediation
- Muttersprachliche Beratung für Migrantinnen und Migranten (englisch, französisch, russisch, spanisch und türkisch)
- Beratung für hörgeschädigte Menschen
- Supervision

Kontakt:

Nelkenstr. 17
76135 Karlsruhe

☎ 0721 842288

Mo - Fr, 9-12 Uhr und Di, Mi, Do, 14-17 Uhr
<http://www.eheberatung-karlsruhe.de>

Frauenberatungs- und Therapiezentrum Stuttgart e.V. (fetz)

☎ 0711 28590-01

www.frauenberatung-fetz.de

Wildwasser & FrauenNotruf

Beratungsschwerpunkte zu den Themen:

- sexualisierte Gewalt/Vergewaltigung
- sexuelle Belästigung
- sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- sexueller Missbrauch
- sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Traumabewältigung
- rituelle Gewalt
- digitale Gewalt
- häusliche Gewalt
- Stalking
- Mobbing
- Zwangsverheiratung
- Gewalt im Namen der „Ehre“
- Gewalt im Rahmen von Prostitution
- Menschenhandel

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag und Freitag von 10:00 bis 12:00
Uhr Mittwoch von 16.00 bis 18:00 Uhr Donnerstag
von 14:00 bis 16:00 Uhr Persönliche
Beratungstermine nach Vereinbarung.

Kontakt:

Verein gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und
Frauen e.V.

Kaiserstraße 235
76133 Karlsruhe (Stadtmitte)

☎ 0721 859173

info@wildwasser-frauennotruf.de

<http://www.wildwasser-frauennotruf.de>

Beratungsstelle „Frühe Hilfen“

Beratung von Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern bis zwei Jahren bei Problemen wie häufiges Schreien, starke Unruhe, Einschlaf- und Durchschlafprobleme, Fütterschwierigkeiten, Unsicherheit im Umgang mit dem Säugling / Kleinkind, Bindungs-, Entwicklungs- und Erziehungsfragen, psychische Probleme und Erkrankungen im Wochenbett

Kontakt:

Beratungsstelle Frühe Hilfen
Otto-Sachs-Str. 6
76133 Karlsruhe

☎ 0721 133-5360

fruehe.hilfen@sjb.karlsruhe.de

pro familia

Die pro familia Beratungsstelle in Karlsruhe berät bei Krisen in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Das Beratungsangebot richtet sich darüber hinaus auch an Frauen mit perinataler Depression.

Kontakt:

pro familia
Amalienstr. 25
76133 Karlsruhe

☎ 0721/ 920505

karlsruhe@profamilia.de

www.profamilia.de/karlsruhe

Jugend-und Drogenberatung

Wir bieten Beratungsgespräche für Jugendliche und auch für deren Bezugspersonen (Angehörige, Freundinnen und Freunde, Lehrkräfte etc.) an. Wir betrachten die individuellen Probleme und führen psychologische und psychosoziale Diagnostik durch. Anschließend entwickeln wir gemeinsam Lösungen. Bei Bedarf vermitteln wir auch weiter in ambulante oder stationäre Therapieangebote.

Wir sprechen zum Beispiel über:

- Zwischenmenschliche Probleme in der Familie, im Freundeskreis, in der Partnerschaft, in der Schule, am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz
- Persönliche Probleme wie Essstörungen, selbstverletzendes Verhalten oder problematischen PC-Gebrauch
- Emotionale Probleme wie Unsicherheit, Angst oder depressive Stimmung
- Jugendberatung

Kontakt:

Kaiserstraße 64
76133 Karlsruhe

☎ 0721 133-5391

jdb@karlsruhe.de

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V.

☎ 07333 3778

www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de

Ergotherapie, Gestaltung & Kunst, Praxis Seewald

Psychosomatik in der Ergotherapie:

Ergotherapie ist eine Leistung, die von allen Kassen übernommen wird. Der Hausarzt oder Facharzt stellt die Heilmittelverordnung aus.

Psychisch-funktionelle Behandlung Anwendung bei:

- Psychosomatischen und psychischen Leiden
- Seelischen Prozessen
- Leistungsdruck, Stress, Angst, Erschöpfung, Burnout, Depression
- Körperlichen Schmerzen

Kontakt:

Beuthener Str. 16
76139 Karlsruhe

☎ 0721-8317301

info@praxis-seewald.de

www.praxis-seewald.de

Katholische Hochschulgemeinde

Die KHG bietet professionelle Beratung und Begleitung zu folgenden Themen an:

- Geistliche Begleitung
- Lebens- und Partnerschaftsberatung
- Supervision
- Berufungcoaching
- Sozialberatung

Die Kontaktadressen der Zuständigen können unter der Internetseite abgerufen werden.

Ärztlicher Notfalldienst

☎ 116 117

Städtisches Klinikum
Franz-Lust-Straße 31
76133 Karlsruhe

Vergiftungszentrale

☎ 030 19 240

Frnd.de

Freund fürs Leben e.V.

Die Informationswebseite „Frnd.de“ versammelt Informationen zu den Themen Depression und Suizid und Warnsignalen. Betroffene und Angehörige betroffener Personen finden hier weiterführende Kontaktadressen und Checklisten, mit welchen die eigene Befindlichkeit und die anderer einschätzen lernen kann. Der Verein bietet nicht selbst Hilfe an, sondern versteht sich als Informationsportal: „Der Verein „Freunde fürs Leben e.V.“ informiert über Suizid und Depression, damit Signale frühzeitig erkannt und Hilferufe besser gedeutet werden können. Wir achten auf unser Umfeld – im Freundeskreis, der Familie und bei der Arbeit. Wenn nötig, sprechen wir das Thema an, weil wir wissen, dass und wo Hilfe verfügbar ist. Wir reden darüber und helfen damit, Suizide zu verhindern.“

Zahnärztlicher Notfalldienst

☎ 0621 38000 812

Umgang mit Depressionen

Tipps für Menschen mit einer Depression

Viele Menschen bekommen Angst, wenn sie bemerken, dass sie an einer seelischen Störung erkrankt sind. Niemand möchte als verrückt gelten. Deswegen machen viele nicht das, was sie alle einer anderen Krankheit wie einer Blinddarmentzündung oder bei Bauchschmerzen sofort machen würden: zum Arzt gehen.

Manche Menschen kennen aber tatsächlich auch nicht das Krankheitsbild Depression und kommen deswegen gar nicht auf die Idee, dass sie ärztliche Hilfe benötigen. Hinzu kommt, dass ein Symptom der Depression gerade eine gewisse Antriebslosigkeit ist, die den Patienten sozusagen in einer Art lähmt, zum Arzt zu gehen. Manchmal sind die Betroffenen auch hoffnungslos und sehen einfach keinen Sinn darin, einen Arzt zu besuchen, weil sie glauben, er könne sowieso nicht helfen.

Hinzu kommt die Umwelt, die einen depressiven Menschen manchmal als Versager darstellt. "Du hängst den ganzen Tag nur herum" oder "Du hast immer schlechte Laune" sind noch die harmloseren Sprüche, die ein Betroffener manchmal zu hören bekommt. Manchmal kommen auch so tolle Tipps wie "mach doch einfach mal Urlaub" oder "Du musst einfach positiv denken" dazu. Ein depressiver Mensch kann mit solchen (meistens wahrscheinlich wirklich gut gemeinten) Ratschlägen nichts anfangen, oft bewirken sie sogar das Gegenteil: Wenn ich so einfache Sachen schon nicht mehr machen kann, dann bin ich wirklich wert- und nutzlos!

So versinkt der Betroffene immer tiefer in die Depression. Meist wird die Krankheit von der Umwelt erst dann wahrgenommen, wenn der Betroffene sich zu nichts mehr aufraffen kann, wenn er sogar das tägliche Leben nicht mehr meistern kann.

Was sollte also im Falle eines Verdachts, depressiv zu sein, getan werden?

- Versuchen Sie, die negativen Gedanken, die Sie in sich haben, nicht so ernst zu nehmen. Machen Sie sich klar, dass diese Gedanken nur existieren, weil Sie diese Erkrankung haben.
- Versuchen Sie, aktiv zu bleiben. Geben Sie sich nicht den depressiven Stimmungen hin.
Wenn sich Ihr Geist ausschließlich der negativen Gedanken widmet, entsteht eine Spirale, die Sie immer weiter in die Depression treibt. Beschäftigen Sie sich also mit positiven Dingen, versuchen Sie, unter Menschen zu gehen, treffen Sie Freunde. Eine weitere Möglichkeit ist es, Sport zu treiben oder sich anderen Hobbies zu widmen.
- Tun Sie nur so viel, wie Sie auch zu leisten fähig sind. An einer Depression erkrankte Menschen sind, wie alle kranken Menschen, nicht mehr voll leistungsfähig. Setzen Sie sich also keine zu hohen Ziele, denn wenn Sie diese nicht erreichen, bildet sich wieder eine Spirale, die Sie weiter in die Depression zieht. Nehmen Sie sich also nur

Sachen vor, die Sie auch wirklich zu leisten fähig sind. Wenn Sie diese Ziele dann erreicht haben, loben Sie sich dafür.

- Viele Depressive ziehen sich immer mehr aus der Umwelt zurück. Versuchen Sie unbedingt, das zu vermeiden. Halten Sie Kontakt zu Ihren Freunden und Ihrer Familie.
- Lernen Sie, die Anzeichen für einen depressiven Anfall zu erkennen. Wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie ein Anfall zu überwinden droht.
- Seien Sie geduldig mit sich selbst, geben Sie sich nicht selbst die Schuld, dass es Ihnen schlecht geht. Eine Depression kann unter Umständen mehrere Jahre lang andauern.
- Gehen Sie zu einem Arzt ihres Vertrauens. Eine Behandlung unter ärztlicher Aufsicht ist dringend zu empfehlen!
- Flüchten Sie sich nicht in die vermeintlichen Problemlöser Alkohol oder andere Drogen. Diese mögen zwar kurzzeitig psychische Erleichterung bringen, aber bereits mittelfristig werden sich Ihre Probleme dadurch nur noch verschlimmern.

Selbstmord - Suizid - Warum wollen depressive Menschen sterben?

Ein Selbstmordversuch ist immer das Resultat einer ausweglosen Situation. Wenn das Leben sinnlos ist und das Leid zu groß, dann kann der Freitod das einzig verfolgungswürdige Ziel sein. Manchmal kann ein Selbstmordversuch auch ein letzter Hilferuf sein, der auf die ausweglose Situation hinweisen soll.

Selbst Außenstehende könnten bei näherer Betrachtung der Lage des Erkrankten und unter Ausschluss der Gefühle zu der Meinung kommen, dass der Suizid durchaus nachvollziehbar ist. Wenn das Leben sinnlos ist und nur noch eine Qual, könnte man natürlich zu der Meinung kommen, der Tod wäre das einzig Richtige.

Allerdings ist das bei depressiven Menschen anders: Die Gründe und Anlässe zu einem Selbstmord sind nur durch die Krankheit verursacht, d.h. nach einer Behandlung bzw. Heilung sieht der Betroffene den Selbstmord als absolut absurd an. Allein die Isolation, die gefühlte Ausweglosigkeit, die Hoffnungslosigkeit, die Sinnlosigkeit, die Anspannung und die Unfähigkeit, auf andere Menschen zuzugehen, bringen einen depressiven Menschen dazu, sein Leben aufgeben zu wollen. Tatsächlich versuchen 10 - 15 % der an einer Depression erkrankten Menschen einen Selbstmordversuch.

Das Denken, das die Erkrankten auf die Idee des Freitodes bringt, wird von der Depression bestimmt. Allerdings ist es nicht leicht, immer die möglichen Anzeichen von Suizidgedanken zu erkennen.