:bsz
DEINE BOCHUMER STADT- & STUDIERENDENZEITUNG

AUSGABE 1345
28. SEPTEMBER 2022

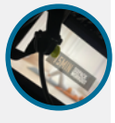
Gesundheit ist das A und O

Wir Menschen vernachlässigen gut und gerne unsere Gesundheit oder lassen uns von sogenannten Fitfluencern negativ beeinflussen. In der dieswöchigen Ausgabe, die unsere Gesundheit thematisiert, gehen wir genauer darauf ein, was es damit auf sich hat, dass nur schlanke Körper in unserer Gesellschaft als gesund gelten. Außerdem zeigen wir Euch auf, wie Ihr einen Therapieplatz in dem ganzen bürokratischen Chaos findet und erklären unsere Sicht zum Thema PoC-Therapeut:innen. Eins ist klar: Es ist nicht einfach, einen Therapieplatz zu bekommen, geschweige denn jemanden zu finden, der die gleichen Werte und Normen vertritt wie man selbst. Außerdem teilen wir Bochums schönste Orte, um sportlich aktiv zu bleiben oder zu werden. Um gesund zu bleiben, haben wir es uns nicht nehmen lassen, ein altbewährtes Rezept in neuer Auflage für ein gesundes Immunsystem zu teilen. Denn wie es so schön heißt: An apple a day keeps the doctor away.

:Die Redaktion

Allen Widerständen zum Trotz 3
Beeinträchtigung? Nicht verzagen! Es gibt Anlaufstellen, die Euch durchs Studium helfen.

Internet im Fitnesswahn 6
Eine zweiseitige Medallie: Fitfluencer:innen wie Pamela Reif und Sophia Thiel – Vorbilder und unerreichbare Idole in einem.



Kaputtes Bein – oh nein, kaputtes Gehirn – funktionier!

CN: In diesem Interview wird über Depression, Angststörung, Borderline Persönlichkeitsstörung und traumatischen Erlebnissen gesprochen. Um die interviewte Person vor Stigmatisierung zu schützen, wurde sie anonymisiert und ihr Name wurde geändert.

Ich brauche eine Brille, um besser sehen zu können und Lina braucht Psychotherapie, um aufstehen zu können. Wir beide haben Hilfestellungen, die es uns erleichtern, den Tag zu meistern. Unterschied: Wo „schlecht sehen" gesellschaftlich längst basic ist, werden psychische Erkrankungen noch stark stigmatisiert. Lina ist Student:in an der RUB und teilt mit uns ihre Erfahrung,en wie es ist ihren Alltag zu balancieren.

:bsz: Lina ,woran genau bist Du erkrankt und wie beeinflusst das Deinen Uni Alltag?

Lina: Depression, Angstattacken – ich habe halt eine Borderline Persönlichkeitsstörung, in der ich so mentale Breakdowns erlebe. Die können verschiedene Ausprägungen haben. Emotionale Instabilität ist auch Teil davon. Das bedeutet, dass meine Stimmung sich schnell ändert, schneller als bei anderen. Aus diesen Stimmungszuständen komme ich auch schwerer wieder raus und das dauert länger. Zum Teil brauche ich dann einen Tag, um mich zu regulieren. Da ist dann keine Kapazität mehr für Unikram. Meine psychische Erkrankung hat das Ausmaß einer seelischen Behinderung, weswegen ich einen Schwerbehindertenausweis habe und nur bedingt arbeitsfähig bin.

Welchen Herausforderungen musst Du Dich stellen?

Das ist ziemlich viel, was ich balancieren muss: Uni, finanzielle Sorgen, Haushalt, soziale Kontakte und die Arztbesuche, die natürlich dann auch immer anstehen. Das ist super viel und nimmt super viel Zeit und Kraft in Anspruch. Bei mir als menstruierende Person kommt hinzu, dass ich jeden Monat mindestens zwei Tage ausgeknockt bin, weil meine Behinderung durch hormonelle Schwankungen getriggert wird.

.

Corona, Krieg, Inflation – das hat viele Menschen, darunter auch viele Studis, über ihre psychische Belastungsgrenze gebracht: Wie war bzw. ist es für Dich?

Als die Pandemie kam, habe ich mich super verarscht gefühlt! Ich kam grad aus meiner schwer traumatischen Erfahrung und irgendwie ist bei mir dann alles den Bach runtergegangen. Für mich war es eh schon schwierig mein Alltag zu strukturieren und zu bewältigen und jetzt soll ich das alles so komplett selbstverwaltet zu Hause machen? Die Uni hat einen schon bisschen Struktur gegeben.

Hast Du da irgendwelche Hilfestellung der RUB erhalten?

Die Uni hilft so symptomatisch, wie zum Beispiel mit einer Schreibhilfe oder man kann zur Studienberatung gehen, aber so das größte Problem, wie Finanzierung des Studiums mit mentaler Erkrankung, da gibt es keine Hilfen für. Ich habe dann genau dieselben Anforderungen wie jede andere Person, obwohl ich eine Behinderung habe. Da gibt es keine besondere Unterstützung, außer man findet vielleicht eine Stiftung oder ein Stipendium oder sowas. All das ist auch wieder ein bürokratischer Aufwand. Die Professor:innen hingegen sind ziemlich wohlwollend und flexibel, in meinem Fach zumindest. Es gibt aber bestimmt auch welche die nach dem Motto „Deadline verpasst – ciao!" handeln, aber das ist mir zum Glück noch nicht passiert.

Was würdest Du Dir wünschen, was die RUB für Menschen mit mental struggle machen soll?

Einige Dinge könnten barrierefreier sein! Gerade wenn es um Deadlines geht oder Leistungsabfragen wie Klausuren und Sonstiges. Es sollten Alternativen zur jeweiligen Leistungsabfrage angeboten werden und Dozierende sollten empathischer mit Behinderungen und Erkrankungen egal welcher Art umgehen.

Wie kümmerst Du Dich um Deine mentale Gesundheit? Wie bewältigst du das alles?

Ich bin freiwillig zweimal zur offenen Psychiatrie gegangen. Danach habe ich mit ambulanter Psychotherapie angefangen. Alle paar Wochen sehe ich meine Psychiaterin und habe eine Betreuerin, die mir im Alltag hilft, und einen gesetzlichen Betreuer, der sich um das Ganze bürokratische kümmert. Dieses Hilfenetzwerk habe ich mir in den letzten drei Jahren aufbauen können.

Lina, danke dass Du Deine Erfahrungen mit unseren Leser:innen teilst. Magst Du Menschen, denen es auch so wie Dir geht, noch etwas auf den Weg mitgeben?

Es ist wirklich wichtig sich Hilfe zu suchen, auch wenn es unglaublich schwer ist! .

dieses Interview führte :Nathalia Rodriguez

Wie einen Therapieplatz finden?

Wenn Du einen Therapieplatz suchst, dann kannst Du da am besten die Telefonnummer *116117* (Ärzt:innennotfallnummer) anrufen. Dort kann man dringende Termine für Psychotherapie erhalten. Um genau zu sein, kriegt man dann von einer:m Psycholog:in ein Erstgespräch verordnet. In diesem Gespräch muss man dann erzählen, was so bei einem los ist und die Psychotherapeut:innen füllen dann ein PTV 11-Formular aus (laut Kassenärzlicher Bundesvereinigung ist das Formular „zur individuellen Patienteninformation im Rahmen der Psychotherapeutischen Sprechstunde übersichtlicher gestaltet und in drei Bereiche unterteilt, die die Patientinnen und Patienten bei der Beantwortung folgender Fragen unterstützen sollen: Was habe ich?, Was ist zu tun?, Wie geht es weiter?"), in dem steht, ob man dringend eine Psychotherapie braucht, doch eher eine Klinik besuchen sollte oder die Therapie noch warten kann. Es wird quasi eine Verdachtsdiagnose ausgestellt. Je nachdem, wie wohl sich Betroffene damit fühlen, können sie sich die Diagnose auch von der jeweiligen Hausärzt:in beziehungsweise vom jeweiligen Hausarzt ausstellen lassen.

Es ist leider alles immer ziemlich bürokratisch. Damit Betroffenen da geholfen werden kann, geht man mit der Verdachtsdiagnose am besten zum sozialpsychiatrischen Dienst. Hier in Bochum ist das beim Gesundheitsamt, dort macht man ein Termin aus und trifft sich anschließend mit eine:r Sozialarbeiter:in. Nach ein paar Treffen helfen die, eine:n eigene:n Betreuer:in zu erhalten. Das alles beinhaltet einen gerichtlichen Prozess, da ist es gut, diese Hilfe der Sozialarbeiter:innen zu haben, die einen dadurch führen. Zusammengefasst, es ist so deutsch: Um Hilfe für bürokratischen Kram bezüglich psychologischer Erkrankungen zu erhalten, muss man viel Bürokratisches durchlaufen, aber immerhin nicht ganz alleine.

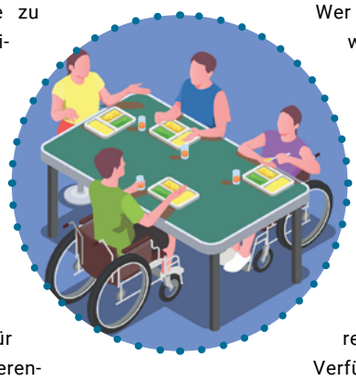
Hilfe bei psychischen Belastungen und Erkrankungen an der RUB:
Psychologische Beratung: Hier erhaltet ihr besonders Unterstützung bei Problemen, die euer Studium behindern oder gefährden. Es können Einzel- oder Gruppengespräche vereinbart werden und mehr. Alle Infos und Kontaktdaten um einen Termin zu vereinbaren findet ihr hier: https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/psychologische-studienberatung
AKAFÖ Workshops: Mit „Wolle im Kopf" möchte das AKAFÖ Studierenden helfen achtsamer mit sich selbst umzugehen und psychische Gesundheit zu stärken. Ab dem 25.11.22 soll es losgehen, weitere Infos dazu könnt ihr hier lesen: https://semesterprogramm.akafoe.de/prod/veranstaltungen/Course/Overview/Index/RI-sel(Tree)l1id(1288)

: Nathalia Rodriguez

Studieren mit Beeinträchtigung

Ein Studium kann Menschen mit Beeinträchtigung vor eine besondere Herausforderung stellen. Was ist das BZI und welche Serviceangebote gibt es für beeinträchtigte Studierende?

Wer durch eine Beeinträchtigung oder eine chronische Erkrankung im Studium zusätzlich belastet ist, kann Hilfe erfahren. Dafür ist unter anderem das Beratungszentrum zur Inklusion Behinderter (BZI) zuständig. Manche Beeinträchtigungen sind sofort für andere zu erkennen – zum Beispiel, wenn jemand im Rollstuhl sitzt. Viele Erkrankungen sind jedoch nicht sichtbar. Dazu zählen Multiple Sklerose, Diabetes, Erkrankungen des Herzens und auch psychische Erkrankungen wie Depressionen. Für alle diese Studierenden bietet die RUB Nachteilsausgleiche an. Das BZI berät hinsichtlich dieser.



Welche Angebote gibt es an der RUB für beeinträchtigte Studierende? Die Universitätsbibliothek bietet einen Bringdienst für schwer zugängliche Bücher an. Des Weiteren finden die Studierenden auf Ebene 0 und auf Ebene 2/Bereich 2 barrierefreie Computerarbeitsplätze mit elektrisch höhenverstellbaren Schreibtischen. Auf Nachfrage kann auch die Sprachausgabesoftware JAWS mit Kopfhörern genutzt werden.

Im BZI befinden sich weitere barrierefreie Arbeitsplätze, welche IT.Services betreut. IT.Services sind auch diejenigen, an die man sich für den Nachteilsausgleich bei Klausuren wenden kann.

Studierende mit eingeschränkter oder fehlender Sehkraft gelangen an wissenschaftliche Hörbücher über die Universitätsbibliothek in Dortmund. Die Bestände sind in der SehKOn-Datenbank dieser Bibliothek einzusehen. Über die Datenbank können auch Hörbücher anderer Bibliotheken bestellt werden.

Auch in der Mensa gibt es Angebote. Ein Unterstützungsdienst kann beim Transport von Tabletts helfen. Alternativ gibt es für beeinträchtigte Studierende die Möglichkeit, mit Hilfe eines Tablettwagens das Essen selbstständig zum Tisch zu transportieren.

Wer in die Nähe der RUB ziehen möchte, kann sich an das AKAFÖ wenden, um Wohnheimplätze zu finden, die für Studierende mit körperlicher Beeinträchtigung geeignet sind.

Um das Finden von barrierefreien Wegen zu erleichtern, gibt es einen Campusplan für Rollstuhlfahrende; außerdem sind Behindertenparkplätze an der RUB vorhanden: https://www.ruhr-uni-bochum.de/anreise/rollstuhlfahrende.html

Der Hochschulsport möchte ebenfalls inklusiv sein. Es gibt ein vielfältiges Angebot, unter dem beeinträchtigte Studierende auch eine passende Sportart finden können. Für weitere Informationen steht das Servicebüro des Hochschulsports zur Verfügung.

Wer gerade das Studium an der RUB anfängt und gerne persönliche Unterstützung erhalten würde, kann an dem neuen Peer-Mentoring-Programm P2P-Mentoring teilnehmen. Das Programm vermittelt erfahrene Studierende, die ähnliche Herausforderungen zu bewältigen haben, und die Studieninteressierten oder Erstis mit Beeinträchtigung zeigen, wie sie ihr Studium mit Beeinträchtigung und/oder Erkrankung gestalten können.

:Alissa Wolters

Das Jahr des Misstrauensvotums

Lang ist es nicht her, dass die BSZ über ein Misstrauensvotum berichtet hat und ja, liebe Leser:innen, es ist wieder passiert. Die juristische Fakultät hat jetzt einen neuen Dekan.

:Was ist in der Sitzung passiert?

Außerordentliche Fakultätsratsitzung, Misstrauensvotum, neuer Dekan, aber weit und breit keine tatsächlichen Informationen oder Statements seitens der Universität.

Der Fakultätsrat der Juristischen Fakultät traf sich am 22. September 2022 zu einer außerordentlichen Fakultätsratsitzung. Laut der sehr knappen Bekanntmachung der Universität ist Gegenstand der Sitzung „die Neuaufstellung des Dekanats der Juristischen Fakultät“. Mittlerweile ist bereits fast eine ganze Woche vergangen, doch Neuigkeiten oder Updates gibt es bisher keine.

Der Dekan Professor Dr. Riesenhuber wurde durch ein konstruktives Misstrauensvotum seines Amtes enthoben. Da ein Dekan oder eine Dekanin die Fakultät und die Geschäfte der Fakultät in eigener Zuständigkeit führt, Vorsitzende:r des Fakultätsrats ist, Sitzungen vorbereitet und die Beschlüsse ausführt, ist eine Abwahl nicht ohne weiteres möglich. Abgewählt werden darf nur, wenn eine qualifizierte Mehrheit vorliegt. Bei dreizehn Mitgliedern müssten drei Viertel, sprich mindestens zehn Mitglieder einer Abwahl zustimmen. Auf der Sitzung wurde der ehemalige Dekan mit zwölf von dreizehn Stimmen abgewählt. Die studentischen Vertreter Ugur Ince, Navid Heshmati und Nikita Kantor weisen bei rechtlichen Fragen zum Verfahren an das Dekanat (dekanat-jura@rub.de) und Rektorat (webmaster@ruhr-uni-bochum.de) und möchten selber kein Statement abgeben. SolltetIhr dennoch Fragen an die studentische Vertretung haben, könnt Ihr die per Mail stellen: stud-vertreter-jura@rub.de

Gleichzeitig wurde Professor Dr. Wolters für ein Jahr als neuer Dekan gewählt. Die Sitzung wurde nicht vom Dekan selber geleitet, sondern von der Prorektorin Professor Dr. Lohse. Zur außerordentlichen Sitzung kam es durch Antrag der Professoren.

Genaue Begründung für das Misstrauensvotum liegen der Öffentlichkeit bisher nicht vor. Es hieß nur, dass „kein Vertrauen mehr vorliegt“. An dieser Stelle ein Verweis darauf, dass jede Sitzung protokolliert wird. Ein Protokoll für die außerordentliche Sitzung wurde bisher nicht bereitgestellt. Ob seitens der RUB noch eine genauere Bekanntmachung folgen wird, die länger als vier Sätze ist, bleibt offen. Die bisherige Bekanntmachung könnt Ihr über den nachfolgenden Link abrufen:

https://news.rub.de/hochschulpolitik/2022-09-19-bekanntmachung-ausserordentliche-fakultaetsratssitzung-der-juristischen-fakultaet

:bsz

Kennst Du schon das WIR?

Na, wann hast Du Dich das letzte Mal auf Geschlechtskrankheiten testen lassen? Das *WALK IN RUHR* in der Bochumer Innenstadt ist eine anonyme Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen. Insbsondere Sexarbeiter:innen und Queere Menschen sowie Geflüchtete finden hier einen zusätzlichen Support erhalten.

Das *WALK IN RUHR* ist ein Zentrum für sexuelle Gesundheit in Bochum. Es ist ein Zusammenschluss aus verschiedenen medizinischen Spezialbereichen und Vereinen, wie die Interdisziplinärer Immunologische Ambulanz – Zentrum für Sexuelle Gesundheit, der Klinik für Dermatologie, die Venerologie und Allergologie der Ruhr-Universität Bochum, die Aidshilfe Bochum e.V., das Gesundheitsamt Bochum, pro familia e.V., Madonna e.V.
sowie die Rosa Strippe e.V.. Das Ziel? Beratung, Informationen, medizinische Behandlung, Prävention, Psychotherapie und Selbsthilfe zusammenzubringen.

Die medizinische Ambulanz

Dort findet die medizinische Beratung zur sexuellen Gesundheit statt, aber ebenso die Aufklärung und Prävention. Ebenso finden hier die Diagnostik und die Vermittlung der jeweiligen Therapie statt. Das Team ist auf die Behandlung von HIV/AIDS sowie anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) spezialisiert. Aus diesem Grund kann Mensch sich zu Testungen dieser Infektionen hier anmelden. Das geht auch anonym. Auch proktologische wie gynäkologische Beratungen finden im WIR statt, die auch die Schwangerschaftsberatung einschließen. Zusätzlich werden auch präventive Maßnahmen angeboten, zum Beispiel Hepatitis- und HPV-Impfungen, PEP/PrEP. Bei allen Leistungen steht Euch ein Team aus wichtigen Fachrichtungen zur Verfügung. So arbeiten Expert:innen aus Psychotherapie, internistische-, proktologische und gynäkologische Sprechstunden, Weiterleitung in die Gastrologie, Neurologie, Urologie, Radiologie in enger Kooperation mit Sozialarbeiter*innen und Selbsthilfegruppen.

Sprechzeiten:
Mo.: 9.00-17.00 Uhr (Mittagspause 12:15-13:00 Uhr)
Di.: 8.00–19.00 Uhr (Mittagspause 12:15-13:00 Uhr)
Mi.: 9.00–13.00 Uhr
Do.: 8.00-16.00 Uhr (Mittagspause 12:15-13:00 Uhr)
Fr.: 7.00–15.00 Uhr (Mittagspause 12:45-13:30 Uhr)
(Termine nur nach telefonischer Voranmeldung)

Wichtig! Wenn ihr gesetzlich krankenversichert seid, braucht Ihr eine Überweisung eines niedergelassenen Arztes oder Ärztin.

Aidshilfe Bochum

Gleichzeitig bietet das *WIR* auch ein Treffunkt für Menschen mit HIV/AIDS. Die Aidshilfe sieht sich als Vertreter der Interessen, die Menschen mit HIV und AIDS haben. Das Ziel ist diese zu unterstützen und gegen die gesellschaftliche Ausgrenzung zu arbeiten. Zudem gibt es mit dem Café *enJoy the place* einen weiteren Ort für einen Austausch und Zusammensein.
Auch hier gibt es ein vielfältiges Angebot, dass Expert:innen betreut wird: Psychosoziale Beratung und Begleitung, die HIV Diagnose-Eröffnung und -begleitung, die Risikoreduktionsberatung bei mögliche Infektionsrisiken, die Beratung zur Prävention (Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention als Einheit von Verhaltens- und Verhältnisprävention), die spezielle Beratung für Menschen mit HIV: Schwule und MSM (Männer, die Sex mit Männern haben) und für Menschen mit Migrationshintergrund, ein Spezielles Beratungs- und Testangebot für schwule und andere MSM und eine Beratung rund um schwule Sexualität und schwule Leben (u.a.: Sex, Rausch, Lust, Partnerschaft, Migration)

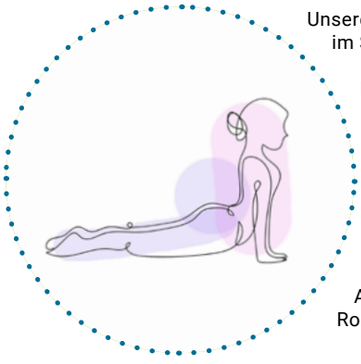
Rosa Strippe

Ein Raum für queere Menschen zum Austausch, aber die vielleicht sich mit einigen Gedanken auseinandersetzen wollen und sich Hilfestellungen und Beratungen suchen.
Die nächsten Termine für die offene Sprechstunde sind am 7.10., 4.11., 18.11. , 2.12. und 16.12. jeweils von 11-13 Uhr.

Über die Rosa Strippe haben wir bereits schon Mal geschrieben. Hier erfahrt ihr mehr in dem diesem Interview: https://www.bszonline.de/artikel/hilfe-non-binary-und-queer-–-wohin-mit-mir

:Abena Appiah

Sport in Bochum



Unsere Gesundheit ist mit das wichtigste Gut, welches wir Menschen besitzen. Genau deswegen zeigen wir Euch auf, wie Ihr Euch im Studi-Alltag körperlich fit haltet.

Die körperliche Gesundheit und Fitness kommt im Studi-Alltag meist zu kurz. Wir kennen es doch alle: hier eine Vorlesung, da ein Seminar und ganz schnell saß man plötzlich mehrere Stunden nur auf einem Stuhl, ohne sich groß zu bewegen. Um dem alltäglichen Wahnsinn für ein paar Stunden zu entgehen, gibt es hier ein paar Tipps zum Ausgleich.

Kemnader See

Der Kemnader See ist das blaue Juwel des Ruhrgebiets. Dieser bietet auf einer hochmodernen asphaltierten Skate-Strecke den maximalen Spaß für Skatebegeisterte, bis 23 Uhr. Doch auch für die Wasserratten unter uns dürfte die Surfschule in Bochum eine Möglichkeit sein, ihrem Alltag zu entfliehen und etwas zu erleben. In Kooperation mit dem Hochschulsport bietet die Surfschule ein Angebot an, welches an den Geldbeutel der Studierenden angepasst ist. Doch keine Sorge, auch Anfänger:innen dürfen an den Surfkursen teilnehmen. Für diejenigen, die lieber mit dem Fahrrad unterwegs sind, ist die große Route mit 10 Kilometern oder die kleine Route mit 8,3 Kilometern um den See sicherlich eine Tour wert.

Unifit

Mit nur 22 Euro monatlich kann man als Studierende:r der Ruhr-Universität Bochum oder einer kooperierenden Hochschule das Fitnessstudio Unifit nutzen. Für Beschäftigte und Alumnis ist das Entgelt etwas teurer. Der Vorteil an Unifit: alle Menschen sind willkommen, das heißt konkret, dass auch Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung dort gut aufgehoben sind. Am besten meldet man sich vor Ort, um von Trainer:innen bestmöglich beraten zu werden. Für weitere Informationen könnt Ihr hier alles Wichtige nachlesen:
https://hochschulsport-bochum.ruhr-uni-bochum.de/de/willkommen-im-unifit

Campus-Sport

Aufgepasst, liebe Studierende. Am 5. Oktober um 9 Uhr beginnt der Buchungsstart für den Hochschulsport. Dieser fängt pünktlich zum Semesterbeginn am 10. Oktober an. Von A wie Achtsamkeitstraining bis hin zu Z wie Zumba ist wirklich alles dabei. Und das alles für einen Preis, den sich die meisten Studis auch leisten können. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten, hier ist für jeden was dabei. Außerdem werden auch einige Sportarten am Wochenende angeboten, falls unter der Woche mal keine Zeit bleiben sollte, denn für körperliche Bewegung solltet Ihr immer Zeit haben. Weitere Infos findet Ihr unter: https://buchung.hochschulsport.ruhr-uni-bochum.de/angebote/aktueller_zeitraum/index.html

:Asli Baskas

Vorsicht, Fitfluencer:innen

Content Note: *In diesem Text kommen Themen wie Essstörungen vor.*

Im Internet gibt es zig Menschen, die Dir auf den verschiedensten Plattformen die besten Fitnesstipps geben und genau wissen, was Du brauchst. Wenn Du ein Sportmuffel bist, solltest Du vorsichtig sein, denn nicht alles ist Gold, was glänzt. Wie Du trotzdem etwas mitnehmen kannst, ohne Dich verrückt zu machen.

Der neueste Hype-Sport ist da: Pilates. Ihr wisst, was zu tun ist und was Ihr nun braucht! Eben alles. Los, kauft den neusten Scheiß, um ganz schnell Gewicht zu verlieren. Leider funktioniert das nicht wirklich. Die Fitnessindustrie verkauft uns seit Jahren, wie schnell und einfach es ist, Gewicht zu verlieren. Auf Instagram, TikTok und YouTube bekommst Du dann auch noch das passende Workout gezeigt, das Dir hilft in 3-Wochen 10 Kilo abzunehmen. Grundsätzlich sind diese Versprechen erstmal Versprechen und meist nicht über einen „gesunden" Weg zu erreichen!

Achtung Stoffwechsel und Mythen

Jeder Köper funktioniert anders! Beim Stoffwechsel zerlegt der Körper Stoffe und setzt die Bestandteile neu zusammen und er ist somit die Grundlage aller lebenswichtigen Vorgänge im Körper. Diese bekommt er zum Großteil über die Nahrung. So werden die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe in den Zellen verstoffwechselt. Wichtig ist, zu wissen, dass der Stoffwechsel mehr ist als der Verdauungsprozess. Die Verdauung ist gewissermaßen die Voraussetzung für Stoffwechsel und der Stoffwechsel an sich ist so einzigartig wie unser Fingerabdruck. Aus diesem Grund kann man auch nicht von dem EINEN Stoffwechsel sprechen es gibt verschiedene, die nach den Substanzen benannt werden, die verarbeitet werden wie zum Beispiel: Kohlenhydratstoffwechsel, Eiweißstoffwechsel bzw. Aminosäurestoffwechsel, Fettstoffwechsel oder den Mineralstoffwechsel.

Aber warum ist das wichtig?

Der Mensch verbraucht unterschiedlich viel Energie. Heißt, zum Erhalt der Körperfunktionen brauchen Menschen unterschiedlich Energie. So gibt es Menschen, die in den Ruhephasen mehr Energie verbrauchen, also einen höheren Grundumsatz haben. Der Grundumsatz schwankt somit von Mensch zu Mensch sehr stark. Ende des kleinen Exkurses und zurück zu den Fitfluencer:innen!

Oft werden Sportprogamme gezeigt, die eben für diese Menschen gut funktionieren. Heißt das, dass man keine Pamela Reif, Sophia Thiel oder Sascha Huber Programme machen sollte? Nein! Natürlich ist erstmal mehr Bewegung und auf „gesunde" Ernährung zu achten etwas Gutes, aber Eure Körper ticken eben unterschiedlich. Trainieren heißt auch, man kann klein anfangen und die Leistung der Fitfluencer:innen als Ziel sehen. Der Weg zum langfristigen und gesunden Abnehmen dauert etwas länger. Denn oft führt der Sporthype zu einem verzerrten Körperbild, wenn er mit dem schnellen Abnehmerfolg gekreuzt wird. Am Anfang ist der Mensch positiv gestimmt, da viel abgenommen wurde, was meist Wasser ist und wenn es stagniert, ist die Motivation nicht dieselbe. Wie Ihr merkt, spreche ich nicht von Menschen, die sich mit ihrem Körper auseinandersetzen und gucken was bei ihnen funktioniert, sondern von dem Laie, der:die den Fitfluencer:innen und deren Programmen und Essensvorgaben blind vertraut. Insbesondere Menschen mit Uterus werden in den Plänen nicht richtig beachtet, denn kurz vor und während der Periode ist der Hormonhaushalt noch mal anders! Einige Krankenkassen zahlen und oder unterstützen bei Ernährungsberatungen, zudem gibt es kostenlose Kurse, bei denen Ihr starten könnt. Ebenso könnt Ihr in eurem Fitnessstudio mit den Trainer:innen sprechen, welche Übungen zu Eurem Ziel passen könnten. Denn einfach auf Shakes vertrauen und Mahlzeiten mit diesen ersetzen, jeden Tag sein Essen wiegen oder Saftkuren, ohne zu wissen, ob es eurem Körper gerade gut tut, kann nach kurzeitigem Erfolg zu Essstörungen führen. Ich betone: KANN! Denn viele denken immer noch, mit großem Verzicht im Nahrungsbereich gibt es die schnelleren Erfolge! Das ist falsch! Also geht doch vorher am besten zum Arzt oder zur Ärztin, lasst ein großes Blutbild machen und checkt einfach das KOSTENLOSE Angebot der Krankenkassen ab. Zudem solltest Du grundsätzlich nicht aufhören, die Programme der Fitfluencer:innen zu machen, aber checke, ob es wirklich zu Dir und Deinem Ziel passt!

Bild und Text **:Abena Appiah**

Bewährte Knollen

Ihr wollt Eurem Immunsystem einen dicken Gesundheitsbooster verpassen? Dann spitzt die Lauscher! … oder eher: Richtet die Augen auf's Papier! Hier kommen Zitrone, Ingwer und Kurkuma.

Ingwer-Zitronen-Tee bei herannahenden Erkältungen dürfte den meisten von Euch ein Begriff sein, schließlich handelt es sich hierbei um eine bewährte Mischung – es ist nachgewiesen worden, dass Ingwer gegen die sogenannten Rhinovieren, die Erkältungsvieren, wirkt. Doch das ist nicht alles, was die Powerknolle drauf hat: Ingwer enthält außerdem den entzündungshemmenden Wirkstoff Gingerol, der beispielsweise auch bei Arthritis, Athrose oder Rheuma und zur Schmerzlinderung eingesetzt wird. Gingerol dämmt Entzündungsprozesse ein – von denen sind zum Beispiel fast alle Menschen betroffen, die an chronischen Erkrankungen leiden, so hilft Ingwer auch bei Multipler Sklerose und Nierenerkrankungen. Ebenfalls bei Verdauungsproblemen und Vollegefühl kann Ingwer zum Einsatz kommen. Diesem Allrounder kann nur vom Kurkuma das Wasser gereicht werden, das ebenfalls aus der Familie der Ingwergewächse stammt. Kurkuma oder Gelbwurz hilft bei verschiedenen kleineren körperlichen Leiden wie Verdauungsbeschwerden, Vollegefühl, Blähungen, Verstopfungen und Darmschleimhautentzündungen und soll auch bei den Großen wie Diabetes, Alzheimer und Krebs Effekte erzielen. Falls Ihr also Eurem Körper oder Eurem Immunsystem etwas Gutes tun wollt, solltet Ihr aus Eurem Ingwer-Zitronen-Tee einen Ingwer-Kurkuma-Zitronen-Tee machen. Oder noch besser: Einen Ingwer-Kurkuma-Zitronen-Honig-Tee. Dann kann gar nichts mehr schief gehen.

Dafür braucht Ihr:

1 daumengroßes Stück Ingwer
1 daumengroßes Stück Kurkuma
½ bis 1 Zitrone (nach Belieben)
1 TL Honig (nach Belieben)
500ml bis 1l Wasser

Gebt den in kleine Stücke geschnittenen Ingwer und Kurkuma mit dem kochenden Wasser in eine Tasse. Lasst alles mindestens 15 Minuten ziehen und gebt dann den Saft der Zitrone hinzu. Es ist wichtig, mindestens 15 Minuten zu warten, bevor Ihr die Zitrone hinzugebt, da die Vitamine des Saftes sonst verkochen. Zitrone treibt, reinigt Eure Nieren und wirkt antibakteriell genau wie der Honig. Ihr könnt den Tee so lange ziehen lassen, wie ihr wollt, auch mehrere Stunden. Umso stärker und intensiver wird der Geschmack. Diesen Tee könnt Ihr, wenn Ihr wollt, jeden Tag trinken. Schaden kann es nicht!

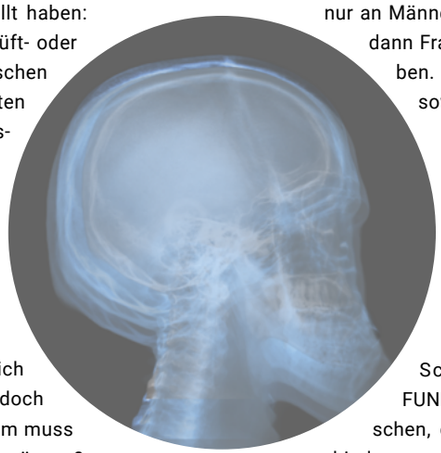
Bild und Text **:Rebecca Voeste**

Nur ein schlanker Körper ist „gesund“

Kommentar

Zu dick – zu dünn – genau richtig – oder doch nicht? Personen, deren körperliches Erscheinungsbild von den genormten Vorstellungen unserer Gesellschaft abweichen, erfahren auf unterschiedliche Art und Weise Diskriminierung. Auch im Gesundheitswesen. Dabei weiß es die Medizin doch inzwischen besser.

Der Körper als Gesundheitsmaß – das ist eine Erfahrung, die wahrscheinlich fast alle einmal im Leben durchlaufen: Von medizinischem Personal, im Bekannten- oder Freund:innenkreis oder in der Familie wird der Gesundheitszustand unweigerlich mit dem Äußeren eines Menschen verknüpft. Wenn der eigene Körper gewichtig ist, hängen laut Umfeld, das plötzlich zu in der Medizin bewanderten Coiffuren mutiert, alle gesundheitlichen kleineren Problemchen und größere Probleme mit dem erhöhten BMI zusammen. Vor allem natürlich die Knieschmerzen, der erhöhte Blutdruck, der zu schnelle Puls. Körperliche Beschwerden werden nicht ernst genommen und von allen Seiten, sogar von Ärzt:innen ein Allheilmittel, ein Gral, an die Betroffenen herangetragen: Abnehmen! Ein paar Kilogramm weniger, und alle Probleme werden sich auf wundersame Weise in Luft auflösen. Diese Annahme vieler Menschen beruht auf einem trügerischen Fehlschluss. Es ist bekannt, dass korpulentere Menschen erhöhte Risiken für verschiedene Erkrankungen haben – doch das heißt noch lange nicht, dass das individuelle Körpergewicht zwangsläufig ein Faktor für diese Risiken ist. Durch diese Assoziation, der auch Mediziner:innen folgen, werden gesundheitliche Probleme von gewichtigeren Menschen nicht ernst genommen oder ihnen weniger Gehör geschenkt – schließlich könnten sie auch einfach mal abnehmen. Diese Art der körperlichen Diskriminierung erleben auch schlankere Menschen – allerdings vom anderen Pol aus. Bei ihnen heißt es dann: „Wie, du hast Bluthochdruck? Du hast Krankheit ‚Beliebigen-Namen-einfügen‘? Aber du bist doch so schön schlank!“ Wie bei gewichtigeren Menschen wird bei schlanken Menschen die körperliche Verfasstheit im Sinne der Kiloanzahl, als alles bestimmender Faktor gewertet und auch ihre körperlichen Probleme werden abgewertet. Denn hey, nur, falls es einige noch immer nicht geschnallt haben: Auch dünne Menschen können an Knie-, Hüft- oder Rückenschmerzen leiden und dickere Menschen können den niedrigsten und gesündesten Blutdruck haben oder beachtenswerte Ausdauersportler:innen sein. Wie immer ist das Äußere nicht entscheidend. Schonmal etwas von genetischer Disposition gehört? Nein? Dann googelt! Eine weitere Fehleinschätzung aus dieser Kategorie ist übrigens auch, dass junge Menschen kerngesund sein müssen. Nicht selten bekommen chronisch kranke junge Menschen (teils von fachlichem Personal wie Pharmazeutiker:innen) zu hören „So viele Tabletten nehmen Sie? Aber Sie sind doch noch so jung“ und einen mitledigen Blick noch dazu. Wow! Was lernen wir daraus? Nehmt die Menschen in Eurem Umfeld bei ihren Wehwehchen ernst! Ohne Verurteilung, ohne direkt auf ihre körperliche Verfassung zu lenken oder laienhafte Rückschlüsse zu ziehen – ein „Vielleicht liegt’s an deinem Gewicht“ lässt sie nämlich so schnell die Augen verdrehen wie ein „Hä?! Aber du bist doch so dünn!“. Hört ihnen zu. Und klar: Unter- oder Übergewicht sind Faktoren, welche die Gesundheit beeinflussen, das wissen wir alle. Doch Generalisierung hat noch niemandem geholfen, gerade nicht in der Medizin. Wo kämen wir denn da hin, wenn niemand individuell behandelt werden würde? Das wäre ja fast so als würden wir Medikamente nur an Männern testen, um sie dann Frauen zu verschreiben. Pfh! Lächerlich, sowas.



:Rebecca Voeste

Sieht doch „normal“ aus!

Content Note: *In diesem Text geht es um verschiedene Erkrankungen, die für Außenstehende nicht offensichtlich sichtbar sind.*

Kommentar

In Zeiten von Mental Health Awareness sind wir immer noch sehr klassisch, was „gesund“ ist und was eben „nicht“. Das sorgt immer wieder für Erklärungen und Outings von Menschen, die es nicht immer unbedingt wollen.

Dieser Satz hatte sich in mein Hirn gebrannt: „Sie sehen doch gar nicht behindert aus und zwei Sätze bekommen Sie einwandfrei raus!“ Danke, liebe Dozentin, der mein Behindertenausweis für einen Zugang zu einer Wärmflasche während einer Klausur nicht gereicht hatte. Warum? Ich rezitiere mal KIZ: „Ich bin ein Spast!“ Klar, vielleicht hätte ich vor ihr verkrampfen müssen. Damit sie mir noch besser glauben kann. Was machen dann Menschen, die ADHS haben? Am besten lasst Ihr Euer Gegenüber nicht aussprechen, tanzt die ganze Zeit rum und fangt mit jedem Satz ein neues Thema an! Weil alle AD(H)S-ler:innen krass hyperaktiv sind. Ja, die Geschichten sind so einfach, es macht ja nur Sinn, chronische Erkrankungen und Behinderungen zu akzeptieren, wenn sie krass zu sehen sind. Doch was ist, wenn ich Euch sage, dass es Menschen im Rollstuhl gibt, die auch laufen können. Das erlebe ich nämlich auch oft, dass dann gesagt wird: „Wenn du doch laufen kannst, warum ein Rollstuhl?“ Warum muss die behinderte Person sich verteidigen müssen? Können Menschen mit Behinderungen nicht einfach leben? Ach, da ist das nächste Problem „einfach leben“, denn unsere deutsche Gesellschaft ist so aufgestellt, dass Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen nicht mitgedacht werden. Schauen wir nach Neuseeland: Dort ist Gebärde eine Amtssprache. Das fördert nicht nur, dass Menschen die grundsätzlich erstmal „nicht gebärden müssten“ die Sprache lernen. Es würde auch eine Einheitlichkeit mitbringen. Dank einigen Menschen hat sich zumindest die Untertitelfunktion im Internet etabliert. Doch einige Social Media-Plattformen überlassen das immer noch dem einzelnen Menschen. Heißt: Wenn Du auf Instagram die automatisierten Untertitel nicht freigegeben hast, haben die Menschen, die gehörlos sind eben Pech. BTW! Untertitel ergeben GRUNDSÄTZLICH Sinn, da die meisten Storys ohne Sound schauen. Aber ist ja am Ende nicht schlimm, denn wir lieben Parallelgesellschaften. Und deswegen gehen wir auch direkt davon aus, wenn ein Mensch in einem öffentlichen Raum ist, dieser auch erstmal „gesund ist“. Krank, behindert, beeinträchtigt sind doch nur diese, die in Behindertenwerkstätten arbeiten oder gar in betreuten Wohnheimen wohnen. Im Jahr 2019 wurden insgesamt 778.090 Kinder geboren rund 257.600 von ihnen waren bei der Geburt Schwerbehindert. FUNFACT: Viele Menschen, die mit einer Behinderung oder chronischen Erkrankung leben, bekommen diese erst im Laufe des Lebens. Aber das passt nicht in unser Normdenken. Was aber in unser Normdenken passt? Das Extremisieren! So können Menschen mit Depressionen nicht neben Dir auf dem Konzert stehen, Menschen die gehörlos sind, neben Dir im Club tanzen, Menschen mit AD(H)S Doktorarbeiten schreiben, Menschen mit Essstörungen nur sehr schlank sein. Ja, ist schon doof, mal abseits der „Norm“ zu denken. Klar, nicht alle um einen herum müssen von einer Krankheit betroffen sein, aber wenn sie es ansprechen, solltest Du es vielleicht nicht gleich absprechen. Ja, Ich bin ein Spast. Ja, ich spiele Basketball. Ja, ich verkrampfe oft. Möchte ich grundsätzlich anders behandelt werden? Nein! Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen geht es primär um gesellschaftliche Akzeptanz. Und keine Stigmatisierung, die in Übergriffigkeit endet, weil ein Mensch im Rollstuhl ja unbedingt überall hingeschoben werden möchte und das am besten, ohne zu fragen. Wenn Du wirklich helfen willst, dann lass Deinen E-Roller nicht im Weg stehen oder wenn du welche siehst, die den Gehweg blockieren, stell sie zur Seite. Achte doch einfach auf die Umwelt, damit sie so barrierefrei ist, wie es nur geht. Alle können helfe.

Text und Bild **:Abena Appiah**

Speiseplan

AKAFÖ

Mensa der Ruhr-Universität-Bochum
03.–07.10.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Aktionen 3,90–4,20 € (Stud.) 4,90–5,20 € (Bed.) 0,00–4,90 € (Gäste)		**Hähnchenschnitzel "Hawaii" mit Pommes und Salat** G,a,a1,g,1	**Erbseneintopf mit Bockwurst** VG,i	**Brathering mit Hausfrauensauce, Bratkartoffeln und Salat** F,a,a1,c,d,g,j,1,2,3,9	**Riesen Currywurst mit Currysoße und Kringelkartoffeln, dazu einen Salat** S,a,a1,i,j,2,8,9
Komponenten-essen 1,60–2,70 € (Stud.) 2,60–3,70 € (Bed.) 0,00–3,70 € (Gäste)		**Rinder Cevapcici mit Pustasauce** R,a,a1,c,i,j,2,9 **Gebackener Camembert mit Preiselbeeren** V,a,a1,g	**Hähnchen-Cordon Bleu mit Rahmsauce** G,a,a1,a3,f,g,i,2,3,8 **Polenta-Knuspertaschen mit Basilikumsauce** V,a,a1,f,g	**Mariniertes Schweinenackensteak mit Honig-Zwiebelsauce** S,a,a1,a3,f,i **Blätterteigtasche mit Champignonfüllung und heller Sauce** V,a,a1,a5,c,f,g,i	**Paniertes Kabeljaufilet mit Dillrahmsauce** F,a,a1,d,g **Veganes Gulasch** VG,a,a1,a3,f,i,2
Sprinter 2,50–4,62 € (Stud.) 3,70–5,98 € (Bed.) 3,70–5,98 € (Gäste)		**Penne-Pfanne "Verdura"** V,a,a1,g	**Kartoffel-Spinatgratin mit Knoblauchsauce** V,f,g	**Cannelloni mit Spinat und Gouda** V,a,a1,c,g,i	**Bami Goreng** VG,a,a1,f
Beilagen 0,80–1,00 € (Stud.) 0,90–1,20 € (Bed.) 0,90–1,20 € (Gäste)		**Fingerkarotten** V,g,1 **Balkan-Gemüse** VG,i **Vollkornnudeln** VG,a,a1 **Kräuterreis** VG	**Kaisergemüse** VG **Tomaten-Zucchinigemüse** VG **Kartoffelwedges** VG,a,a1 **Kräuter-Bulgur** VG,a,a1,2	**Blumenkohl mit Bröselbutter** VG,a,a1,a3,f,1 **Ofen-Drillinge** VG **Kräuter Zartweizen** VG,a,a1	**Blattspinat** VG **Kohlrabi-Paprika-Gemüse** VG **Bouillon-Kartoffeln** VG,i **Vollkorn Spaghetti** VG,a,a1

Aufgrund von anhaltenden Lieferengpässen kann es zu kurzfristigen Speiseplanänderungen kommen, wir bitten um ihr Verständnis.

Außerdem täglich im Angebot: Nudeltheke, Kartoffeltheke, Tagessuppe, Salat- und Nachspeisenbüffet
(A) mit Alkohol, (F) mit Fisch, (G) mit Gefügel, (H) Halal, (L) mit Lamm, (R) mit Rind, (S) mit Schwein, (V) vegetarisch, (VG) vegan, (W) mit Wild, a) Gluten, a1) Weizen, a2) Roggen, a3) Gerste, a4) Hafer, a5) Dinkel, a6) Kamut, b) Krebstiere, c) Eier, d) Fisch, e) Erdnüsse, f) Sojabohnen, g) Milch/Lactose, h) Schalenfrüchte, h1) Mandel, h2) Haselnuss, h3) Walnuss, h4) Cashewnuss, h5) Pecanuss, h6) Paranuss, h7) Pistazie, h8) Macadamia/Queenslandnuss, i) Sellerie, j) Senf, k) Sesamsamen, l) Schwefeldioxid, m) Lupinen, n) Weichtiere, 1) mit Farbstoff, 2) mit Konservierungsstoff, 3) mit Antioxidationsmittel, 4) mit Geschmacksverstärker, 5) geschwefelt, 6) geschwärzt, 7) gewachst, 8) mit Phosphat, 9) mit Süßungsmittel(n), 10) enthält eine Phenylalaninquelle, 11) kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken, 12) koffeinhaltig, 13) chininhaltig.

+++News-Flash+++News-Flash+++News-Flash+++News-Flash+++

Themen, die es gerade noch reingeschafft haben

Kultur weiterhin am Kämpfen

Für kleine Theater, Schauspielhäuser und Kinos wird der kommende Herbst ein echter Kraftakt. Steigende Energiekosten und das bei sinkenden Zuschauerzahlen. Es wird eine Schließungswelle befürchtet, die ohne Unterstützung der Politik unumgänglich sei. Zudem laufen die Corona-Hilfsprogramme für die Kulturbranche bald aus. Eine mögliche Folge: Die Eintrittskarten müssten teurer werden.

Fridays for Future

Die “Fridays for Future”-Bewegung hatte für den vergangenen Freitag, den 23. September, den globalen Klimastreik ausgerufen. In mehr als 250 Städten sind zahlreiche Menschen diesem Ausruf gefolgt. Nach polizeilichen Angaben gingen alleine in Berlin 30.000 Menschen für die Klimagerechtigkeit auf die Straße. Auch in vielen anderen Ländern gingen Menschen auf die Straße – etwa in Neuseeland, Indonesien und der Demokratischen Republik Kongo.

Rechtsbündnis siegt in Italien laut Hochrechnungen

Laut ersten Hochrechnungen hat sich bei der Parlamentswahl in Italien die Allianz um die rechtsradikale Partei Fratelli d`Italia durchgesetzt. Die 45-jährige Giorgia Meloni versprach in ihrer neunminütigen Siegesrede, dass Nationalstolz und nationale Identität in Italien künftig wieder eine wichtigere Rolle spielen werden. Meloni, die ihre politische Arbeit in neofaschistischen Parteien begonnen hat, bezeichnet sich selbst als Konservative.

:asli

:BSZANK – Die Glosse

Geklatsche hier, Geklatsche da. Die Menschen im Gesundheitswesen sind es leid, für ihre Arbeit in äußerst schweren Zeiten nicht auch dementsprechend entlohnt zu werden. Stichwort: Corona-Pandemie. Die Politik weiß über diese Problematik nur zu gut Bescheid. Ständig wurde den Pflegekräften ein kleiner Hoffnungsschimmer bereitet, indem sie Einmalzahlungen erhielten. Ich würde eher sagen, dass sie dadurch ständig vertröstet wurden. Die Politik soll es angehenden Auszubildenden im Gesundheitswesen attraktiver machen, dort ihre berufliche Laufbahn zu beginnen. In anderen Worten: Gebt den Auszubildenden mehr Geld und genug Aufstiegsmöglichkeiten. Ein Beruf, der an die körperlichen und psychischen Grenzen geht, hat es verdient, dementsprechend entlohnt zu werden. Es kann und darf nicht sein, dass ein Personalmangel schon zum Alltag dazu gehört. Unter solchen Bedingungen wollen wir uns alle sicher nicht bei einer größeren Operation auf der Intensivstation wiederfinden. Nicht grundlos überlegen sich unter solchen Bedingungen circa. 32 Prozent der Pflegekräfte, die Branche zu wechseln. Doch das sollte dringlichst vermieden werden, denn dann ist unser Gesundheitssystem doch nicht mehr so toll wie einst gedacht. **:asli**

IMPRESSUM

:bsz – Bochumer Stadt- und Studierendenzeitung

Herausgeber: AStA der Ruhr-Universität Bochum – der Vorstand: Ron Agethen, Talha Demirci

Redaktion dieser Ausgabe:

Artur Airich (afa), Asli Baskas (asli), Rebecca Voeste (becc), Abena Appiah (bena), , Alissa Wolters (lis), Miena Momandi (mimo), Nathalia Rodriguez (naro)

V. i. S. d. P.: Rebecca Voeste

Anschrift:

:bsz
c/o AStA der Ruhr-Universität Bochum
SH Raum 081
Universitätsstr. 150
44780 Bochum
Fon: 0234 32-26900
E-Mail: redaktion@bszonline.de

Im Netz: www.bszonline.de,
facebook.com/bszbochum
twitter.com/bszbochum
instagram.com/bszbochum

Bildnachweise: S.1 Titelbild: CC0; **S. 2** Kopf: CC0 **S. 3** Zeichnung: CC0, Juristia: CC0, **S.4** Yoga: CC0; **S.6** Yoga: CC0

Die Artikel spiegeln nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion wider, sondern sind in erster Linie Werke ihrer Verfasser:innen.

WARUM POC-THERAPEUT:INNEN WICHTIG SIND

Das Problem

Der Weg zur Therapie ist kein leichter, besonders dann, wenn man in einem Umfeld aufwächst, dass mentale „Probleme" nicht anerkennt. Viele People of Colour (PoC) brauchen Jahre, um sich ihren psychischen Problemen zu stellen und diese anzuerkennen. Wagt man den Schritt und begibt sich in Therapie, merkt man schnell: die Therapie allein verspricht selbstverständlich keine Lösung. Der richtige Therapeut oder die richtige Therapeutin macht es aus!

Warum Verständnis besonders für PoC eine große Rolle spielt
Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Probleme. Die Hautfarbe oder der kulturelle Background einer Therapeutin oder eines Therapeuten sprechen natürlich nicht für die Professionalität oder für den Wissenstand. Allerdings, um Marilyn Monroe zu zitieren „My God, doesn´t it help?". Das Schlagwort ist hier Verständnis.
Sensible Themen, wie Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen sind valide therapiebedürftige Gründe, denen sich leider nicht jede:r annehmen kann und leider auch nicht will. Viele Therapeut:innen sehen Rassismus nicht als Bestandteil ihrer Therapie. Möglicherweise liegt es auch daran, dass PoC bereits im Psychologiestudium übersehen werden. Denn obwohl wir in Deutschland ein immer größer werdendes Rassismus- und Diskrimierungsproblem haben, wird in der psychotherapeutischen Ausbildung bisweilen kein Zugang zu rassismuskritischen Theorien gewährt.

Schlimmer als die Verweigerung der Behandlung von Therapie im Zusammenhang mit Rassismus, Diskrimierung und dem/der Therapeuten:in fremden sozialen Normen und Werten ist die Behandlung mit mangelndem Wissen und mit mangelnder Bereitschaft zum Verständnis. Leider erfahren viele PoC Verharmlosung und Bagatellisierung. Abgesehen von der Überwindung, die es kostet, über solche Erfahrungen zu sprechen, die Menschen in ihrem Selbstwertgefühl angreifen, verunsichert die Verharmlosung extrem. Besonders häufig sind Schwarze Menschen von solch einer Verharmlosung durch Therapeut:innen betroffen. Viele Betroffene berichten auf Social-Media-Plattformen, dass sie mit Aussagen, wie „steigern Sie sich nicht da rein" und anderen rassistischen Mikroagressionen innerhalb der Therapiepraxis konfrontiert wurden und werden. Viele beginnen an Geschehnissen und ihren Erfahrungen zu zweifeln, oftmals führt dies zu einer Retraumatisierung.
Dasselbe gilt auch für soziale Normen, Strukturen und Werte, die nicht PoC Therapeut:innen fremd sind. Der Rat „Abstand von der Familie nehmen" oder sich „nicht von anderen etwas sagen lassen" ist nicht hilfreich, wenn man in einer Kultur aufwächst, in der Familie und Respekt einen ganz anderen Stellenwert hat. Das Gefühl von Fremdheit, das jeden BIPoC ein Leben lang verfolgt, verfestigt sich oft in der Therapie, die eigentlich ein Safe Space sein sollte.

Selbstverständlich wird es auch weiße Therapeut:innen geben, die versuchen, PoC zu verstehen und die Erfahrungen in den richtigen Kontext zu setzen. Als nicht-PoC muss jedoch das Interesse, PoC, Rassismus, Diskriminierung, andere Kulturen und ihre Werte zu verstehen, vom Therapeuten oder von der Therapeutin selbst kommen. Voraussetzung dafür ist das Interesse, sich weiterzubilden und die Anerkennung der Konsequenzen und den Einfluss, den Diskriminierung, Rassismus und kulturelle Strukturen auf Betroffene haben.

Als PoC richtig beraten werden:

Jeder Mensch, der sich für eine Therapie entscheidet weiß, dass es relativ schwer ist den passenden Therapeuten oder die passende Therapeutin zu finden. Besonders dann, wenn man nach PoC Therapeut:innen sucht. Nachfolgend findet ihr einige Tipps, die Euch Eure Suche nach der richtigen Therapie vereinfachen können.

Die richtige Suche

Der erste Schritt sind sogenannte Therapeut:innenverzeichnisse. In solchen Verzeichnissen könnt Ihr ganz einfach über eine Googlesuche Therapeut:innen in Eurer Umgebung finden, die bilingual, PoC, spezialisiert auf Rassismu und/oder Diskriminierung sind. Alle diese „Besonderheiten" können Therapeut:innen selber angeben. Die nachfolgenden Seiten eignen sich besonders gut für eine konkrete Suche:
https://www.therapie.de/therapeutensuche/
https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search
https://www.antidiskriminierung.org/beratungsstelle-finden
Die Telefonseelsorge verfügt ebenfalls über Listen mit PoC Therapeut:innen. Dort könnt ihr telefonisch um Rat und Informationen bitten.

Beratungsstellen:

Möglicherweise ist es für den einen oder anderen leichter, sich zunächst an eine Beratungsstelle zu wenden. Dafür eignet sich besonders gut der VBRG (Verband der Beratungsstellen für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt e.V). Über deren Website könnt Ihr Beratungsstellen in eurem Bundesland finden. Die Angebote sind alle kostenlos, mehrsprachig und vertraulich. Betroffene finden dort Unterstützung hinsichtlich emotionaler Verarbeitung, aber auch finanzielle Unterstützung (Therapie ist leider teuer) und Hilfe zum weiteren Vorgehen (juristische Möglichkeiten, ärztliche Angebote, Begleitung zur Polizei etc.)
Dazu die Website: https://verband-brg.de/beratung/

Bochumer:innen können sich gerne an die PLANB Ruhr e.V wenden. Schwerpunkt dieser Beratungsstelle ist Interkulturelle Kinder- und Jugendhilfe. Auch diese Beratungsstelle ist mehrsprachig. https://www.planb-ruhr.de/index.php/offene-angebote

In Dortmund findet Ihr die vom Ministerium für Kultur und Wissenschaft geförderte Opferberatung „BackUp-Beratung für Opfer rechtsextremer und rassitischer Gewalt". Bei BackUp gibt es nicht nur Beratung, sondern regelmäßig auch Lehrveranstaltungen, wie Podiumsdiskussionen. Ebenfalls eine mehrsprachige Beratung, die kostenlos ist. https://backup-nrw.org/unterstuetzen/

Außerdem könnt Ihr Euch bei Blackinmedicine.de schlau machen. Das ist ein Netzwerk Schwarzer Mediziner:innen, die für eine bessere Gesundheitsversorgung kämpfen. Regelmäßig könnt Ihr an Veranstaltungen teilnehmen oder auch online die Aufklärungsarbeit genießen.

Selbsthilfe:

Vielen Betroffenen fällt es schwer, zur Therapie zu gehen, weil sie sich noch nicht bereit fühlen - und das ist vollkommen in Ordnung! Ihr solltet immer versuchen, professionelle Hilfe zu suchen, wenn Ihr diese benötigt. Wer sich jedoch noch nicht bereit dafür fühlt und etwas mehr mit der Thematik beschäftigen möchte, kann das gerne über die nachfolgende Literatur- und Podcast-Empfehlungen:

- Rassismuskritik und Widerstandsformen von Meral El & Karim Fereidooni
- Schwarze Weiblich*keiten Denise Bergold-Caldwell
- Afropod - Kompromisslos Schwarz
- Solidarität - Was können wir tun; #50 - Rassismus in der Psychotherapie (Spotify/deezer)

Texte: Miena Momandi Bild: CC0