

Engineering for Equity and Think Tank

Podcast: Depression & Autism und ADHS

Gruppenmitglieder:

Celina Kristina Ernst 472449

Brain Berkan Podstoletz 480462

Amadeus Böttcher 481745

Sophia Callori di Vignale 483352

Jenny Qiu Yi Zhou 472803

Lea Claudia Flügel 482845

Melissa Sens 463949

16/07/24

Inhaltsverzeichnis

1. Projektübersicht

2. Ziele

3. Erwartungen

3.1. Gruppenerwartungen

3.2. Akademische Erwartungen

4. Projektinhalte

4.1. Erste Schritte und Aufgabengliederung

4.2. Themenrecherche und Vorbereitung

4.3. Logo

5. Bekanntmachung

5.1. Plakatierung

5.2. Social media

5.2.1. Content-Plan

6. Interviews und Gespräche

7. Technische Umsetzung

7.1. Raum

7.2. Mikrophon bzw. Rekorder

7.3. Software

7.4. Speicherkarte

8. Schneiden

9. Reflexion und Erkenntnisse

9.1. Herausforderungen

9.2. Verbesserungspotential

9.3. Lernerfahrungen

1. Projektübersicht

Die Gruppe hat sich am 23.04.2024 zusammengefunden.

Die Idee, einen Podcast über Autismus, ADHS und Depression ins Leben zu rufen, entstand aus der tiefen Leidenschaft und persönlichen Betroffenheit einiger Mitglieder unserer Gruppe. Einige von uns haben direkte Erfahrungen mit diesen unsichtbaren Beeinträchtigungen gemacht, sei es durch eigene Diagnosen oder durch die Unterstützung von Angehörigen und Freunden, die mit diesen Herausforderungen leben.

Unsere Gruppe teilt die Überzeugung, dass es an der Universität und darüber hinaus von entscheidender Bedeutung ist, das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit für diese Themen zu erhöhen. Oft werden die spezifischen Bedürfnisse und Schwierigkeiten von Menschen mit Autismus, ADHS und Depression übersehen oder missverstanden, was zu zusätzlichen Belastungen führen kann.

2. Ziele

- **Verständnis schaffen:** Wir möchten das allgemeine Verständnis für Autismus, ADHS und Depression vertiefen, indem wir wissenschaftlich fundierte Informationen und persönliche Erfahrungsberichte teilen.
- **Stigma abbauen:** Durch das Teilen von Geschichten und fachlichen Erklärungen wollen wir Vorurteile und Missverständnisse abbauen, die häufig mit diesen Beeinträchtigungen verbunden sind.
- **Unterstützung und Ressourcen bereitstellen**
- **Praktische Ratschläge:** Unser Podcast wird konkrete Strategien und Tipps für den Alltag anbieten, die Betroffenen helfen können, ihre Herausforderungen zu bewältigen.

- **Ressourcen aufzeigen:** Wir möchten auf Unterstützungsangebote und Hilfsressourcen hinweisen, die Betroffenen und ihren Angehörigen zur Verfügung stehen.

- **Förderung der Inklusion** an der Universität

- **Bewusstseinsbildung in der Hochschulcommunity:** Indem wir über die Herausforderungen und Bedürfnisse von Studierenden mit unsichtbaren Beeinträchtigungen sprechen, wollen wir die universitäre Gemeinschaft sensibilisieren und das Bewusstsein erhöhen.

- **Verbesserung der Unterstützungsstrukturen:** Wir hoffen, durch unsere Aufklärungsarbeit Impulse für die Verbesserung von Unterstützungsstrukturen und Nachteilsausgleichen an der Universität zu geben.

- **Vernetzung und Gemeinschaftsbildung:**

Plattform für Austausch: Unser Podcast soll als Plattform dienen, auf der Betroffene, Experten und Interessierte zusammenkommen können, um Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen.

- **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls:** Durch das Teilen von Geschichten und das Schaffen eines unterstützenden Umfelds möchten wir das Gefühl der Gemeinschaft und Solidarität unter den Studierenden stärken.

Durch unsere beiden Podcastfolgen möchten wir eine Plattform schaffen, die Aufklärung bietet und Verständnis fördert. Wir wollen persönliche Geschichten erzählen, Expert*inneninterviews führen und praktische Ratschläge geben, um die Inklusion und Unterstützung für Betroffene zu verbessern. Unser Ziel ist es, eine offene und unterstützende Gemeinschaft zu fördern, in der alle Studierenden die gleiche Chance haben, ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

3. Erwartungen

3.1 Gruppenerwartungen

Celina: „Mich hat besonders motiviert, einen positiven Einfluss auf das Studierendenleben zu haben und Studis mit Einschränkungen zu unterstützen. Besonders unsichtbare Einschränkungen oder Erkrankungen sind wichtig zu thematisieren, weil ich aus Erfahrung weiß, wie schwer es ist ernst genommen zu werden, wenn man einem die Erkrankung nicht ansieht. Man hat das Gefühl sich immer rechtfertigen zu müssen, warum man grade nicht der Sonnenschein in Person ist oder so. Daher fand ich die Idee total cool einen Podcast zu gestalten in dem Betroffene über ihre Erfahrungen berichten können und wie sie mit ihrer Einschränkung umgehen. Das hilft sehr um zu erkennen, dass man nicht alleine ist und ich fand die Idee sehr schön.“

Jenny: „Podcasts sind omnipräsent im heutigen Zeitalter, und auch in meinem persönlichen Alltag nehmen sie einen sehr hohen Stellenwert ein. Sowohl zur Unterhaltung als auch Wissensvermittlung nutze ich das Medium gerne, aufgrund seiner großen Vielfalt sowie inhaltlichen Tiefe. Und so weckte die Idee dem Uni-Podcast „Kein Einzelfall“ neues Leben einzuhauchen direkt meine Neugierde. Inhaltlich und Qualitativ sehr überzeugend sah ich doch, dass Narges und Jonas in der grafischen Gestaltung noch ein wenig Unterstützung gebrauchen könnten und schloss mich so dem Projekt an. Mit der Motivation für wichtige Themen wie psychische Erkrankungen mehr Präsenz unter Studierenden, Lehrenden oder Mitarbeitenden zu schaffen und gleichzeitig zwingend notwendige Verbesserungen anzuregen.“

Brain: „Ich finde das Thema, nicht sichtbare Erkrankung als Betroffener sehr wichtig und interessant. Mir geht es in erster Linie darum, dass es nicht mehr als Schwäche und Tabuthema angesehen wird. Des Weiteren ist es wichtig, dass sich die Sichtbarkeit und das Verständnis für die Betroffenen verbessert.

Es ist von großer Bedeutung, dass durch Aufklärungsarbeit das Verständnis für diese Erkrankungen wächst und Vorurteile und Stigmatisierungen von Studierenden und Mitarbeitenden der TU Berlin zu vermindern. Der Podcast soll dazu eine Plattform für Aufklärung, Austausch und Unterstützung bieten. Dies kann ein essenzieller Schritt zur Selbsthilfe und zur Schaffung einer unterstützenden Gemeinschaft sein.

Ich wünsche mir, dass nicht sichtbare Erkrankungen in der öffentlichen Wahrnehmung an Bedeutung gewinnen und, dass das Bewusstsein für die Herausforderungen und Bedürfnisse der Betroffenen wächst. „

Lea: „Mir ist schön länger aufgefallen, dass es so wenige Informationen über Anlaufstellen an der TU gibt und dort die Informationen nicht ausreichend dargestellt werden.

Ein Podcast ist eine niedrigschwellige Lösung Studierende und Dozierende aufzuklären. Da ich auch persönlich von der Thematik betroffen bin, war es für mich eine einmalige Chance Menschen mit ähnlichen Problemen, wie ich sein habe, zu helfen. Die Plattform die uns durch das Modul und dem vorhanden Podcast gegeben wurde ist ideal, um ein solches Projekt umzusetzen.“

Sophia: „Für mich waren insbesondere zwei Gründe ausschlaggebend, mich für die Teilnahme an dem Projekt zu entscheiden.

Zunächst einmal empfinde ich das informative Format des Podcasts als äußerst praktisch und informativ. Ich finde, dass es die richtige Methode ist,

den Teilnehmern Wissen und persönliche Erfahrungen zu vermitteln. Da ich selbst ein eifriger Konsument bzw. Hörer von Podcasts bin, war ich neugierig zu erfahren, was der technische und organisatorische Prozess ist, der zur Erstellung eines Podcasts führt.

Zweitens war die Wahl der Themen Depression und Autismus für die beiden Episoden des Podcasts für mich ausschlaggebend für die Entscheidung, an dem Projekt teilzunehmen. Da ich Menschen in meinem Umfeld habe, die an diesen Krankheiten leiden, wollte ich mein Wissen auf diesem Gebiet vertiefen. Daher schien mir ein Podcast über unsichtbare Beeinträchtigungen ein äußerst interessantes Projekt zu sein, von dem ich viel lernen könnte.“

Melissa: “Ich habe mich dazu entschieden bei dem Podcast mitzuwirken, weil ich die Idee unsichtbare Erkrankungen durch den Podcast sichtbarer und ins Bewusstsein der Zuhörenden zu rücken sehr gut und wichtig finde. Insbesondere haben mir die Interviews mit den Betroffenen gefallen, da man dadurch nicht nur über sie, sondern vor allem mit ihnen spricht und ihre Sichtweisen, Gedanken und Erfahrungen zum Studienalltag mit Depressionen, ADHS und Autismus kennenlernt. Dadurch wird Repräsentanz geboten, sodass andere Betroffene sich wieder finden und eventuell Tipps mit einholen können. Auch für Nichtbetroffene ist der Podcast mehr als nur informativ, er bietet die Chance besser nachvollziehen und erkennen zu können, was beispielsweise Neurodivergenz oder Depression wirklich bedeuten ohne es herunterzuspielen. Wodurch zu einem unterstützenden Miteinander beigetragen werden kann.

Es wird insgesamt Aufmerksamkeit auf eine Thematik gelenkt, die sonst oft in unserer Gesellschaft untergeht und deshalb bin ich froh, bei dem Podcast mitgewirkt zu haben.“

Amadeus: "Ich bin motiviert gewesen, weil ich ein persönliches Interesse an Aufklärung für mentale Beeinträchtigungen habe. Ich habe das Gefühl, dass es an Universitäten immer noch ein großes Tabuthema ist. Das Thema Podcast interessiert mich schon seit Jahren, da ich ein großer Podcast Fan bin und selbst auch Plane irgendwann einen eigenen Podcast zu führen. Besonders das Thema Sound und Audioschnitt fasziniert mich, da ich einige Jahre lang Musik studiert habe."

3.2 Akademische Erwartungen

Der Podcast „Kein Einzelfall“ und die von uns produzierten Folgen über Depressionen & Autismus und ADHS stehen in direkter Verbindung zu den Erwartungen und Zielen des Moduls "Engineering for Equity und Think Tank".

Wir haben die verschiedenen Herausforderungen, die bei dem Prozess von Förderung der Diversität und Vielfältigkeit in der Ingenieurbranche und bei dem Hinterfragen traditioneller Praktiken ins Leben kommen, adressiert.

Durch die Zusammenarbeit in unserem Team haben wir versucht, kooperative und kreative Lösungsansätze für soziale Gerechtigkeit zu entwickeln.

Was das theoretische Wissen angeht, haben wir unsere Aussagen, die insbesondere in Interviews mit direkt Beteiligten sehr emotional sein können, stets durch valide wissenschaftliche Studien untermauert.

Die Sensibilisierung für unsichtbare Krankheiten im akademischen und universitären Bereich war einer der Gründe, die uns am meisten motiviert haben, unser Projekt durchzuführen. Die Sensibilisierung nicht nur bei Studierenden und Professor*innen, sondern auch die Verbesserung des Angebots in diesem Bereich durch die Universitätsgemeinschaft (in unserem kleinen Rahmen an der TU) waren unsere größte Motivation. Die Entwicklung einer Strategie, um die Ungerechtigkeiten zu beseitigen ist nie eine Selbstverständlichkeit, sondern es gibt immer Raum für Verbesserung und

Weiterentwicklung. Wir hoffen, dass unsere Vorschläge ein hervorragender Ausgangspunkt für die Verwirklichung einer inklusiven und sensiblen Universität und Gesellschaft sind.

Bei der Auswahl der Interviewpartner*innen haben wir versucht, Studierende, Professor*innen und Expert*innen jeden Alters und Geschlechts einzubeziehen, um eine möglichst breite und vielfältige Vision zu haben und um so viel wie möglich Equity zu schaffen.

Zuletzt trägt unser Projekt zur Erreichung von SDG 3 (Gesundheit und Wohlbefinden) und SDG 4 (Hochwertige Bildung) bei, indem wir das Bewusstsein für psychische Gesundheit und inklusive Bildung fördern.

4. Projekthinhalte

4. 1. Erste Schritte und Aufgabengliederung

Ursprünglich war unsere ehrgeizige Idee, mehrere Episoden mit folgenden Themen zu produzieren: ADHS, LRS, Autismus, Depression, Endometriose, Sucht, Bipolare Störung.

Anschließend reduzierte sich unser Projekt nach einem Gespräch mit der Professorin Christina Völlmecke auf die Erstellung von zwei Episoden: Autismus und ADHS sowie Depression. Die Professorin hat uns auch über die Existenz eines, von Studierenden vor zwei Jahren erstellten, Podcasts mit dem Titel „Kein Einzelfall“ informiert.

Für uns war also schon zu Beginn des Projekts klar, dass wir den bereits bestehenden Podcast „Kein Einzelfall“ als Kanal für die Verbreitung unserer beiden Episoden nutzen würden.

Am 14.05.24 haben wir uns mit der Team (Narges und Jonas) getroffen, um einige Fragen zu stellen, um ein klares Verständnis für die Arbeitsweise, Erwartungen und die Freiheit, die in diesem Projekt gegeben wird, zu entwickeln.

Durch die Erfahrung des Teams bei der Produktion eines Podcasts war es für uns wichtig zu verstehen, welche Schritte sie zuvor unternommen hatten.

Sie erklärten, dass ihr Prozess mehrere wichtige Schritte umfasste. Zunächst führten sie umfangreiche Recherchen zu den Themen durch, um fundierte und relevante Informationen bieten zu können. Danach sammelten sie Fragen, die sie in ihren Interviews und Gesprächen verwenden wollten. Diese Fragen deckten verschiedene Aspekte ab, von persönlichen Erfahrungen bis hin zu wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie berichteten weiter, dass sie Gespräche und Interviews mit Expert*innen und Betroffenen führten, die bereits aufgezeichnet wurden und den Kern ihres Podcast-Inhalts bildeten. Nach der Fertigstellung der Aufnahmen holten sie die Einwilligung der Teilnehmer ein, um sicherzustellen, dass diese mit der Veröffentlichung der finalen Folge einverstanden seien. Schließlich erstellten sie ein Skript, das als Leitfaden diente. Dieses Skript sei nicht strikt, sondern gebe ihnen die Flexibilität, natürlich und spontan zu bleiben, während sie sicherstellten, dass alle wichtigen Themen behandelt würden.

Darüber hinaus war es für uns wichtig zu verstehen, wie viel kreative Freiheit uns zur Verfügung stand und welche Wünsche und Erwartungen sie an die beiden Episoden hatten, die wir produzieren würden.

Sie betonten, dass sie volle kreative Freiheit gewährten. Ihr Hauptwunsch sei, dass die Inhalte respektvoll und sensibel gegenüber den behandelten Themen und den beteiligten Personen seien. Ansonsten haben sie uns ermutigt, unsere eigenen Ideen und Kreativität einzubringen, um die Folgen so authentisch und ansprechend wie möglich zu gestalten.

Bezüglich der eigentlichen Aufnahme des Podcasts haben wir gefragt ob es möglich wäre, nur das bereits existierende Intro des Podcasts zu nutzen und den Rest selbst zu gestalten, oder ob sie die Moderation übernehmen möchten. Dazu haben sie vorgeschlagen, dass die beiden am Anfang der Folge eine kurze Einführung geben, in der unser Team des Moduls und das

Thema vorgestellt wird und dann in die Folge übergeleitet wird. Außerdem wurde vorgeschlagen die Intramelodie zu verwenden, um einen einheitlichen Klang und Wiedererkennungswert zu gewährleisten.

Nach der sehr produktiven Besprechung mit dem Team erfolgte die interne Aufgabenteilung. Unser Zeitplan umfasste als ersten Schritt eine theoretische Recherche zu den zu behandelnden Themen.

4.2 Themenrecherche und Vorbereitung

Als nächsten Schritt in unserer Agenda haben wir uns vorgenommen, eine tief gehende Recherche über die Themen zu machen, um letztendlich sowohl in den Interviews selbst, als auch im Moderationsteil eine theoretische Grundlage zu haben.

Bei der Recherche bezüglich ADHS haben uns vor allem mit den Symptome und Definition beschäftigt, während wir uns zum Thema Autismus eher mit den unterschiedlichen Typen beschäftigt (dazu mehr in den Interviews)

	KW 17	KW 18	KW 19	KW 20	KW 21	KW 22	KW 23	KW 24	
1 to Dos									
2 Anfang der Recherchen									
3 Treffen mit bisherigen Podcast Team									
4 neues Logo									
5 Raumfindung									
6 Ausdruck des Posters und Plakatierung									
7 Interview mit Lara									
8 Instagram									
9 interview mit Mandy									
10 Interview mit psychologischen Beratung									
11 Interview mit Andreas									
12 Interview mit Hanna									
13 Schnitt									
14									
15									

4.3 Logo



Uns war es wichtig, ein Logo zu entwerfen, das sowohl ins Auge fällt, als auch sofort die Bedeutung unseres Podcasts vermittelt. Nach einigen Prototypen haben wir uns für dieses Logo entschieden. Die Idee dahinter ist, dass die Vielfalt der Menschen, denen man tagtäglich auf dem Campus begegnet, durch die zahlreichen Gesichter auch in unserem Logo repräsentiert werden. Jede einzelne Person wurde von Hand gezeichnet und unterscheidet sich in Geschlecht, Alter, Nationalität und auch der Stimmung. Man könnte einigen Personen möglicherweise eine Erkrankung ansehen, doch am Ende bleibt offen, wer tatsächlich betroffen ist. Nicht umsonst spricht man bei ADHS, Depression und Autismus von unsichtbaren Erkrankungen, die unserer Überzeugung nach dringend mehr Aufmerksamkeit bedürfen.

Nachdem der Hintergrund fertig gezeichnet und zusammengesetzt war, ging es um die Gestaltung des Podcast-Titels. Dabei erinnerte uns "Kein Einzelfall" einerseits terminologisch an Kriminalfall, welcher mit Akten und

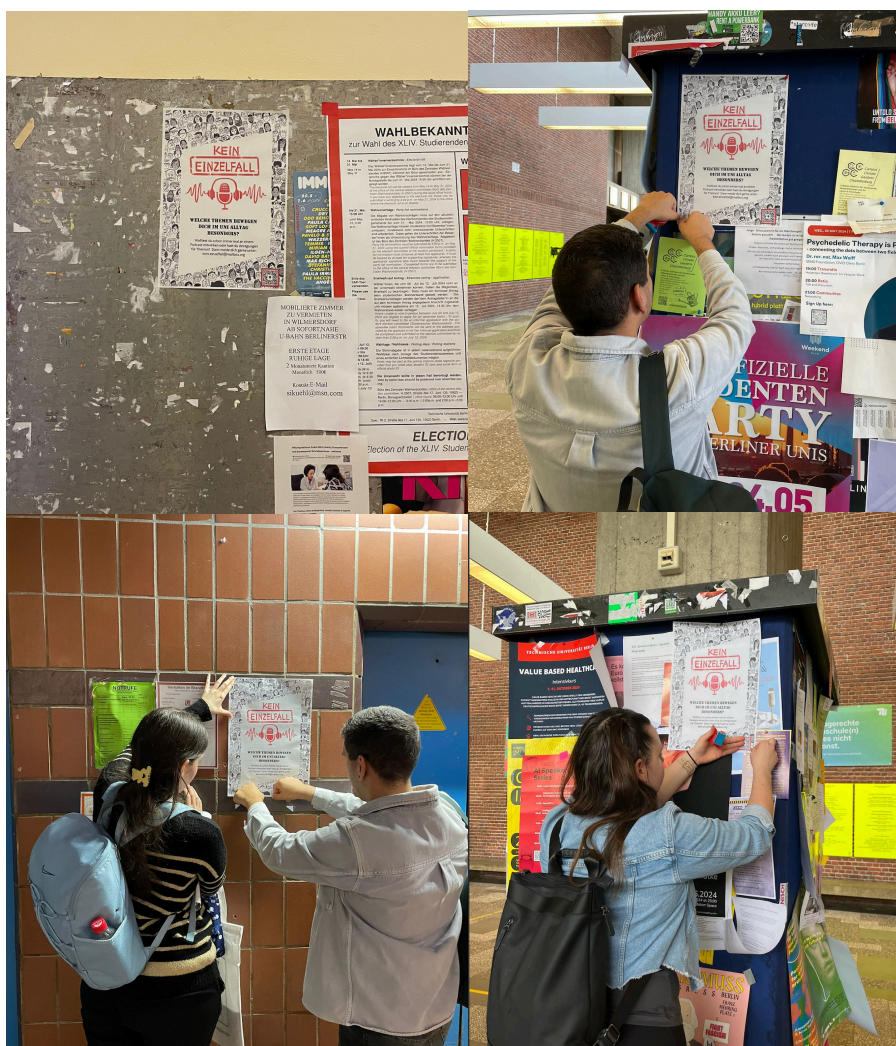
roten Stempelzeichen assoziiert werden kann, andererseits lässt es auch das Wortspiel zu, dass Betroffenen von psychischen Erkrankungen oft ein Stempel aufgedrückt wird, da oft vorschnell über das Ausmaß und die Einschränkungen, die z.B. mit Depression einhergehen, geurteilt wird.

Zuletzt ist es für unser Poster wesentlich, das Projekt mit dem ersten Blick als Podcast erkennbar zu machen, weshalb das Mikro mit Kopfhörern und Schallwellen einen zentralen Platz einnehmen.

5. Bekanntmachung

5.1 Plakatierung

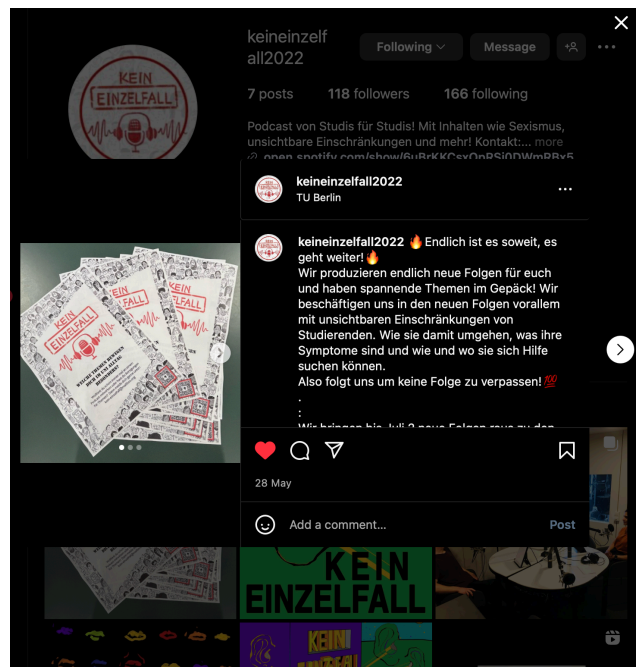
Am 28.05 haben wir uns getroffen, um unsere ausgedruckten Plakate über die Uni zu verteilen und aufzuhängen.



5.2 Social Media

Wir haben uns für eine Werbung über Instagram entschieden.

Die Instagram-Seite wurde bereits vom „Kein Einzelfall“ erstellt. Nachdem wir die Zugangsdaten erhalten, aktualisierten wir das Logo und begannen unsere Bekanntmachungsstrategie durch Posts und Stories.



5.2.1. Content-Plan

Des Weiteren haben wir einen vollständigen Content-Plan erstellt, mit Richtlinien für die Werbung unserer zwei Folgen kurz vor und nach ihrer Veröffentlichung.



Instagram Post: 7 Tage vor
Veröffentlichung 1. Podcastfolge zum
Thema ADHS und Autismus



Instagram Post: Circa 6 Tage vor Veröffentlichung 1. Podcastfolge zum Thema ADHS und Autismus



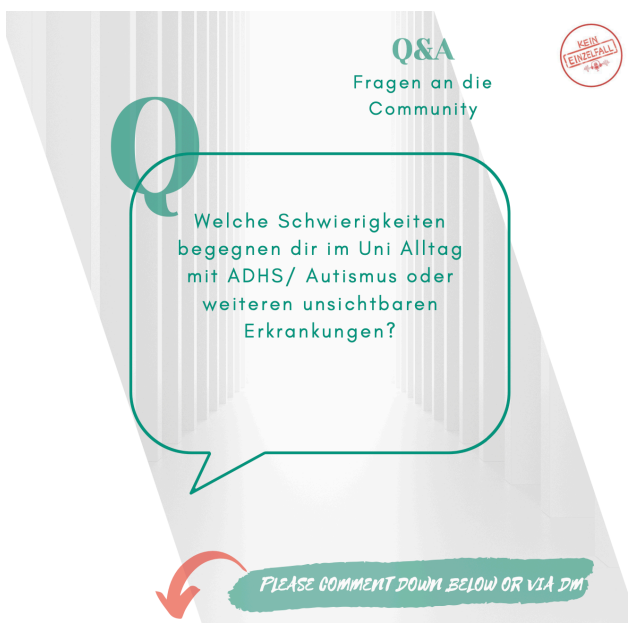
Ggf. 2 Tage vor Veröffentlichung 1. Podcastfolge zum Thema ADHS und Autismus posten um die Neugierde zu wecken.



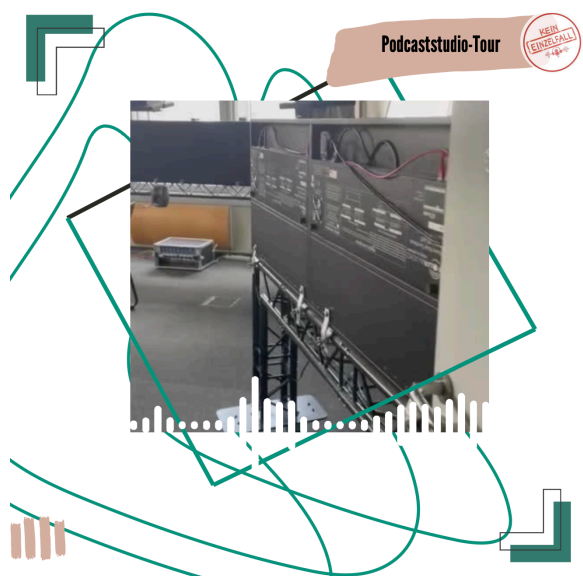
Post: Am Tag der Veröffentlichung 1. Podcastfolge zum Thema ADHS und Autismus



Variabel zwischen erstem und zweitem Upload veröffentlichen, gedacht als kleiner grafisch aufbereiteter Infopost.



Variabel zwischen erstem und zweitem Upload veröffentlichen, gedacht als Anregung zur Diskussion/ Austausch mit Studierenden über die Kommentarfunktion. Für sehr persönliche Nachrichten auch Direkt Messages als Option gegeben. Thema aus der Podcastfolge so aufgreifen und interaktiv gestalten.



Post: ca 7 Tage vor Veröffentlichung
2. Podcastfolge zum Thema Depression posten. Als kleines Behind the scenes und um Aufmerksamkeit auf den Instagram Kanal zu lenken bevor die neue Folge online kommt.



Post: 2 Tage vor Veröffentlichung

2. Podcastfolge zum Thema

Depression



Post: Kurz nach Veröffentlichung

2. Podcastfolge zum Thema

Depression



Post: 1 Tag nach Veröffentlichung

2. Podcastfolge zum Thema

Depression



Post: Kurz nach Veröffentlichung 2.
Podcastfolge zum Thema
Depression



Variabel nach Upload 2. folge zum
Thema Depression hochladen



Als Story nach Veröffentlichung
beider Folgen posten. Das Datum
im Kalender ist ganz einfach
anpassbar. Das Bild soll als kleiner
Reminder dienen, um die Hörer
nochmal auf die neuen Folgen
aufmerksam zu machen.



Kann variabel nach Upload beider Folgen gepostet werden, hilft in Zukunft bei Fortsetzung des Podcasts. Vielleicht gibt es für bestimmte Themen besonders viel Bedarf.

6. Interviews und Gespräche



Interview mit Hanna

Hanna, 21 Jahre alt und Studentin im vierten Semester an der Technischen Universität Berlin, wurde vor sechs Monaten mit ADHS diagnostiziert. Sie berichtet über Schwierigkeiten aufgrund der späten Diagnose, die zu weniger Unterstützung führte, insbesondere da sie die Schule bereits verlassen hatte und somit nicht von den üblichen Unterstützungsmechanismen in schulischen Umgebungen profitierte.



"Neurotypische Menschen haben deutlich weniger zu berücksichtigen. Aufgrund der inneren Hyperaktivität benötigt man jedoch viel mehr Energie." Da es sich bei ADHS um eine unsichtbare Erkrankung handelt, manifestieren

sich die Auswirkungen oft im Individuum und sind für Dritte nicht erkennbar. Dies führt häufig dazu, dass die immense Anstrengung vergessen wird, die diese Menschen täglich aufbringen müssen, um in einer Gesellschaft mitzuhalten, die primär auf „Neurotypische“ ausgelegt ist.

Außerdem kritisiert sie, dass an der Universität wenig Unterstützung bietet und erwähnt alltägliche Probleme wie wiederholtes Schreiben von E-Mails und die kurzfristige Bekanntgabe von Informationen.

Hanna gibt praktische Ratschläge für den Umgang mit ADHS:

- Sie empfiehlt den direkten Austausch mit anderen Betroffenen.
- Es ist wichtig, sich selbst Belohnungen zu gönnen und gemeinsam zu lernen.
- Der Hyperfokus, bei dem alles um einen herum vergessen wird, kann als Superkraft betrachtet werden.
- Wenn es mit der Konzentration Schwierigkeiten gibt, sollte der Lernort gewechselt werden; es sollten Umgebungen gewählt werden, die wenig Ablenkung bietet und in der sich wenige Menschen aufhalten.

Interview mit Andreas

Andreas ist Student im 10. Semester an der Technischen Universität und wurde mit Asperger-Autismus, ADHS, Lese- und Rechtschreibstörung sowie Hochbegabung diagnostiziert. Die Auslöser seiner Herausforderungen liegen in den sozialen und fachlichen Behinderungen, die er in der Grundschule erlebte.



Andreas betont eine alternative Betrachtungsweise des „Problems“. Neurologische Erkrankungen werden oft negativ bewertet, aber in Wirklichkeit stammt diese negative Definition aus gesellschaftlichen Normen und wird stark von sozialen Faktoren beeinflusst. Es besteht ein starker Fokus auf den Nachteilen und der negativen Beurteilung dieser Erkrankungen.

Grundsätzlich ist es für autistische Menschen besonders schwierig, Prioritäten zu setzen und zu filtern. Diese Aufgabe muss zwar jeder bewältigen, aber autistische Menschen müssen dabei deutlich mehr Energie aufwenden, um dies zu erlernen. Andreas definiert den Begriff „neurotypisch“ und betont, dass eine Abweichung davon nicht zwangsläufig schlechter ist. Das „Problem“ entsteht vielmehr durch den Kontext, in dem die Abweichung auftritt.

Er kritisiert, dass die Gesellschaft sich nach einem durchschnittlichen System richtet, das auf dem typischen „Max Muster“ basiert. Diese Normen lassen wenig Raum für Abweichungen und erschweren es Menschen mit neurologischen Besonderheiten, sich zu integrieren.

Andreas berichtet auch von der Einsamkeit, die durch seine Depression verstärkt wurde, und wie die Pandemie seine Situation noch weiter verschlechtert hat. Er nutzt die Behindertenberatung und Studienassistenten als Anlaufstellen, um Unterstützung zu erhalten. Allerdings weist er darauf hin, dass der von der Universität geforderte Nachteilsausgleich oft nicht ausreicht, um seinen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Interview mit Lara

Lara, 30 Jahre alt und studiert seit fünf Jahren Soziale Arbeit. Sie litt vier Jahre lang an Depression, die während der Pandemie begann.

Lara hebt die Unterstützung hervor, die sie durch flexible Professoren erhielt, die ihr Verlängerungszeiten für bestimmte Abgaben gewährten. Diese Unterstützung war für sie entscheidend, um ihr Studium fortsetzen zu

können. Außerdem ist sie dankbar für ihre privilegierten Bedingungen, einschließlich der finanziellen Unterstützung, die ihr zur Verfügung stand.

Sie rät Betroffenen, sich Pausen im Studium zu einzugestehen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Dabei sollte man sich an kleinen Dingen festhalten und strukturierte Listen erstellen, wie Mood Boards und To-Do-Listen, die nicht nur Aufgaben, sondern auch die eigenen Gefühle dabei dokumentieren. Diese Methoden der Selbstreflexion und Strukturierung sind nicht nur für depressive Menschen hilfreich, sondern können allgemein zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen.

Lara betont die Wichtigkeit von Ritualen und regelmäßiger Selbstreflexion. Sie rät, sich nicht zu isolieren und regelmäßig Sport zu treiben, was ihr besonders geholfen hat.

Ein wichtiger Rat von Lara ist, auch in schwierigen Zeiten nicht aufzugeben. Sie erinnert daran, dass es immer bessere Phasen geben wird, die man nutzen kann, um mehr Arbeit zu leisten. Der Austausch mit anderen Menschen ist ebenfalls von großer Bedeutung, um Unterstützung und Verständnis zu finden.

Interview mit Mandy

Mandy, eine Psychologiestudentin, die bald eine Ausbildung als Verhaltenstherapeutin anfangen wird, teilte in einem Interview ihre fachliche Meinung über Depressionen. Für die uns war es wichtig, die Perspektive einer Psychologiestudentin in unserem Podcast aufzunehmen, um eine fundierte und professionelle Sichtweise zu erhalten.

Mandy berichtete, dass die Rate von Depressionen unter jüngeren Menschen gestiegen ist. Sie erklärte, dass diese Altersgruppe heutzutage bewusster und besorgter über ihre Zukunft ist, was zu einem Anstieg der Depressionen führt.

Die Symptome von Depressionen manifestieren sich oft körperlich, etwa durch Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Müdigkeit und Schlafstörungen.

Traumata und Vernachlässigung können als Auslöser für Depressionen sein. Mandy betonte, dass es eine genetische Anfälligkeit gibt, die jedoch nicht wie viele andere psychiatrische Erkrankungen direkt vererbbar ist.

Zur Behandlung von Depressionen nannte Mandy verschiedene Ansätze. Eine Möglichkeit ist die Lichttherapie. Wachtherapien und elektrische Therapien sind Notlösungen, während das Reden in der Therapie essenziell bleibt. Antidepressiva haben sich als wirksam erwiesen.

Mandy sprach auch über die geschlechtsspezifische Medizin und erklärte, dass Frauen aufgrund ihrer Hormone anfälliger für Depressionen sind. Männer sind im Alter von 25-30 Jahren am meisten gefährdet, während Frauen im Alter von 18-25 und 40-47 Jahren häufiger und länger betroffen sind.

Die erste Erkrankung macht Menschen besonders verwundbar und anfälliger. Obwohl es immer Auslöser für depressive Episoden gibt, lernt man im Laufe der Zeit besser mit ihnen umzugehen.

Mandy betonte die Wichtigkeit des Schutzes vor Depressionen. Sie empfahl, auf Symptome zu reagieren und sofort Hilfe zu suchen, um die besten Chancen auf eine erfolgreiche Bewältigung der Krankheit zu haben.

Interview mit der psychologischen Beratung der TU

Die psychologische Beratung der Universität ist spezialisiert auf die Unterstützung von Studierenden, die mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert sind. Zu den Zuständigkeiten gehören die Bewältigung von Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck. Darüber hinaus bietet die Beratung auch Hilfe bei allgemeinen Lebenskrisen, Internetsucht und anderen Problemen an, die sich auf das Studium auswirken können.

Die Beratung verweist Studierende gegebenenfalls auf andere, besser geeignete Beratungsstellen innerhalb der Universität.

Studierende können sich über ein Kontaktformular oder per E-Mail melden, wobei die Wartezeit für einen Termin zwischen zwei und vier Wochen beträgt. Die Gespräche können vor Ort, telefonisch oder per Videocall stattfinden. Insgesamt werden bis zu fünf Gespräche angeboten, die sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch geführt werden können.

Ein wichtiges Thema in der Beratung ist der Nachteilsausgleich, der Chancengleichheit schaffen und faire Bedingungen für Studierende mit Einschränkungen, gewährleisten soll. Die psychologische Beratung arbeitet eng mit der Beratungsstelle für Studierende mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen zusammen, um Unterstützung und Ansprechpartner zu bieten. Mögliche Ausgleichsmaßnahmen sind auf der Webseite der Universität aufgeführt und werden meist für eine begrenzte Zeit beantragt, können aber auch verlängert werden.

Der Berater betont die Wichtigkeit von Fairness und spricht sich für den Ausbau der Kapazitäten der psychologischen Beratung aus. Er wünscht sich frühzeitige und präventive Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit, nicht nur dann, wenn bereits Probleme bestehen.

7. Technische Umsetzung

7.1. Raum

Nachdem wir erfahren haben, dass der vom vorherigen Podcast-Team vorgeschlagene Raum im Telekom-Gebäude gesperrt wurde, begann unsere Suche nach einem passenden Raum, in dem wir unsere Interviews und Moderationen aufnehmen könnten. Der Campus der TU bietet nur wenige Möglichkeiten, einen audiovisuellen Raum zu buchen. Zwar haben wir einen geeigneten Raum im EN 325 (<https://tu-studio.github.io/studio-docs/EN325/>) gefunden, doch leider wurde uns die Nutzung verweigert.



Glücklicherweise haben wir einen Rekorder erhalten, den wir für eine Woche benutzen konnten. Darauf gehen wir im Weiteren noch genauer ein. Was den Raum betrifft, fanden die Aufnahmen kurzfristig in verschiedenen Gruppenarbeitsräumen der Zentralbibliothek und DBWM, sowie einem Musikraum in einem Studierendenwohnheim statt. Gerade in den Gruppenarbeitsräumen war die Tonqualität durch den Hall nicht optimal, weshalb wir bei einem de rinterwies abstriche in der uns sehr wichtigen Tonqualität machen mussten. Dennoch ist im Endergebnis alles gut verständlich und damit unser primäres Ziel der Aufklärung erreicht.

7.2. Aufnahme und Mikrophon



Es wird von Anfang an eine möglichst hohe Aufnahmequalität angestrebt, damit für die Weiterverarbeitung ein hoher Abtastwert vorliegt.

Für die Aufnahmen hielten wir uns an folgende Einstellungen:

- Aufnahmeformat: .wav
- Bit-Tiefe: 24
- Sample-Rate: 44.1 KHz
-

Da sich für normales Sprechen ein ungefährender Wert zwischen -12 und -8 dB bewährt hat, hielten wir uns daran. Dadurch blieb noch Luft nach oben, wenn jemand auf einmal lauter sprechen sollten und trotzdem ist das Signal nicht zu leise für eine spätere Bearbeitung.

Bevor wir die eigentliche Aufnahme starteten, sprachen die Beteiligten selbst im gewünschten Abstand ins Mikrofon, um zu überprüfen, ob der Pegel ungefähr bei -12 bis -8 dB landet. Wir zeichneten die Interviews in einer Stereospur auf und achteten darauf, dass sowohl der/die Interviewerin, als auch die befragte Person sich relativ mittig im Verhältnis zum Mikrofon befindet, damit die Stimme später, nicht mehr auf dem linken oder rechten Ohr zu hören ist.

Am Besten wäre es daher gewesen, wenn jede Person ein eigenes Mikrofon gehabt hätte, um die Fragen ebenso gut wie die Antworten hören zu können, doch wir leider war es uns nur möglich, den einen Zoom-Recorder H6 zu organisieren. Dieser wurde uns vom Fachgebiet Audiokommunikation zur Verfügung gestellt, wofür wir sehr dankbar sind.

Der Zoom H6 präsentiert ist eine Art Modularsystem mit Aufsteckmikrofonen und wurde uns in einem Plastikköfferchen übergeben. Der Rekorder misst 153 x 78 x 48mm und wiegt 280g. Dazu kommen die je knapp 60mm langen mitgelieferten Aufsätze für XY- und MS-Stereoaufnahmen, die frontseitig über einen zehnpoligen Steckverbinder angedockt werden, dabei sorgt eine robuste Schnellverriegelung für wackelfreien Halt.

Ein großer Vorteil des Recorders ist die vielseitige Einsetzbarkeit, es können externe Mikrofone angeschlossen werden, wir benutzten jedoch die dazugehörigen Mikrofonkapseln und den dazu passenden Windschutz aus Schaumstoff. Es ist zudem möglich den Recorder unterwegs batteriebetrieben zu benutzen oder mittels Netzteils direkt an eine Stromquelle anzuschließen. Die meisten Interviews nahmen wir direkt über Audacity auf, indem der Recorder an einem Laptop mit der entsprechenden Software angeschlossen wurde. Zwei der Interviews speicherten wir über eine, für die Aufnahmen gekaufte, SD-Karte ab.

7.3. Software: Audacity

Der Audio-Editor ist Open-Source und kostenlos für Windows, Mac OS und Ubuntu erhältlich. Ein weiterer großer Vorteil der Software ist die leichte Bedienbarkeit und Verständlichkeit. Außerdem gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Effekten und Filtern, die mit inbegriffen sind und die Möglichkeit diese zusätzlich zu erweitern. So können zum Beispiel die äußerst weit verbreiteten "VST"-Plugins als Effekte eingebunden werden, dies ist gerade wichtig für MusikerInnen, da dadurch beispielsweise Instrumente mit eingebunden werden können. Über die Wahl der Ausgabe- und Aufnahmegeräte ist ein vielfältiges Arbeiten möglich, sodass ebenfalls direkt in Audacity Tonaufnahmen gestartet werden können, ohne umständliches Verschieben von Audiodateien. Nach der fertigen Aufnahme bzw. Bearbeitung eines Audacity-Projekts kann die Aufnahme beispielsweise direkt, als WAV-Datei exportiert werden.

7.4. Speicherkarte

Als Speicherkarte wurde die Paradies Speicherkarte SDHC 32GB C10 UHS-I U1 V10 benutzt



8. Schnitt

Nachdem die Podcast-Interviews aufgenommen wurden, hat unsere Moderation die Einleitung, den ersten Teil der jeweiligen Folgen und den Schluss separat in einem Homestudio mit Audacity aufgezeichnet.

Im Anschluss wurde die Moderationsaudio gekürzt und Fehler behoben. Dafür haben wir bei verschiedenen „Fehllauten“ (Versprecher, S-Laute, Pop-Laute) Audiomarker gesetzt, um diese später im Schnitt schneller zu finden. Unser Schnittteam hat hierfür sich aufgeteilt und gleichzeitig an den beiden Folgen gearbeitet. Wurden alle Störgeräusche herausgeschnitten und Pausen gekürzt/verlängert, musste Rücksicht auf inhaltliche Verständlichkeit genommen werden. Hierbei wurden unnötige Passagen heraus gekürzt. In den Interviews haben wir versucht die Gespräche deutlich authentischer zu lassen, weshalb wir dort nur im Notfall geschnitten haben. Bei dem Schnitt musste besonders auf Knack-Laute Rücksicht genommen werden. Diese entstehen, wenn unsauber geschnitten wird. Teilweise wurden Schnitte von Lautstärke und Betonung angeglichen. Besonders auf Atemgeräusche musste geachtet werden, da diese auch in der Moderation möglichst authentisch klingen müssen. Ein Schnitt in der Audio gefährdet diese die Authentizität, weshalb der Prozess sehr viel Zeit in Anspruch genommen hat. Danach wurden an den richtigen Stellen die Interviews in die Moderation eingeführt und auch hier Übergänge angepasst. Die Regulierung der Lautstärke der unterschiedlichen Audios an unterschiedlichen Tagen, in verschiedenen Räumen mit unterschiedlichen Personen war ein wichtiger und zeitintensiver Bestandteil des Schnitts. Dabei haben kleine Fade-in/Fade-outs geholfen. Allgemein ist es herausfordernd gewesen, Hall und Raumklang möglichst trocken und klar zu gestalten. Auch dafür gibt es diverse Hilfsmittel. In manchen Interviews sind wir dabei relativ vorsichtig vorgegangen, um die Klangfarbe und Authentizität möglichst kaum zu beeinflussen. Am Ende wurden die Aufnahmen abgemischt und Intros/

Outros eingefügt. Wir haben bewusst bei der Gestaltung des Folgen die Möglichkeit offen gelassen, dass das Team von „Kein Einzelfall“ bei Bedarf noch mögliche Filter oder Veränderungen anwenden kann. Exportiert wurden die Dateien in WAV-Format, da diese gegenüber von MP3 deutlich genauer komprimiert werden können.

9. Reflexion und Erkenntnisse

9.1. Herausforderungen

- Raumfindung
- Koordination mit Interviewspartner
- Zeitplanung und Festlegung der Schritte
- Ausfiltern von unserem anfänglichen ehrgeizigen Projekt zu einem, das tatsächlich erreichbar ist

9.2. Verbesserungspotential

- Nutzung von professionellerem Audio-Equipment zur Verbesserung der Klangqualität.
- Einbeziehung einer breiteren Palette von Experten aus unterschiedlichen Fachrichtungen, um verschiedene Perspektiven zu beleuchten.
- Langfristigkeit: Durchführung über mehrere Semester, um die Festhaltung an einem Format und die Produktion mehrerer Folgen sicherzustellen.

9.3 Lernerfahrungen

So vielfältig wie die Anwendungsbereiche unseres Projekts sind – von einem rein technischen über einen sozialen bis hin zu einem informativen Bereich – so abwechslungsreich sind auch unsere Lernerfahrungen.

Erstens haben wir durch unsere Recherchen und Interviews mit Betroffenen und Experten ein tiefgreifendes Verständnis der beiden Themen Autismus und Depression erhalten. Wir haben uns mit Symptomen, Diagnosekriterien, Behandlungsmöglichkeiten, alltäglichen Herausforderungen sowie Beratungsmöglichkeiten an unsere Universität auseinandergesetzt.

Neben der Vertiefung unseres Fachwissens haben wir auch gelernt, wie man strukturierte und zielgerichtete Interviews führt. Wir haben erfahren, wie man präzise Fragen stellt und ein Gespräch lenkt, um relevante Informationen zu erhalten. Bei der Moderation haben wir gelernt, wie man Gespräche leitet und Inhalte verständlich präsentiert.

Eine weitere wichtige Lernerfahrung haben wir im Umgang mit Aufnahmegeräten und Software zur Bearbeitung von Audioaufnahmen gesammelt. Diese technischen Kompetenzen waren essenziell für die Produktion unseres Podcasts.

Zweifelloos haben sich auch unsere Koordination- und Planungsfähigkeiten verbessert, da vor allem mit Zeitplanung und Aufgabenverteilung umgehen mussten. Wir haben gelernt, wie man in einem Team zusammenarbeitet und gemeinsame Entscheidungen trifft.

Dabei ist uns aufgefallen, wie effektiv und effizient auch eine größere Gruppe sein kann, wenn alle motiviert dabei sind.

Durch die Auseinandersetzung mit den persönlichen Geschichten und Herausforderungen der Betroffenen haben wir ein tieferes Verständnis entwickelt.

Zusammengefasst haben wir in diesem Projekt sowohl fachliches Wissen als auch praktische Fertigkeiten erworben, die uns im weiteren von großem Nutzen sein werden.