



Warnsignale

Was tun, wenn Studierende auffallen

Blackout in der Prüfung, Tränen in der Sprechstunde, Seminararbeiten, die kein Ende finden wollen: Studierende fallen manchmal durch Verhaltensweisen auf, die Anlass zur Sorge geben. Doch besteht auch Grund zum Handeln?

Als Dozent*in sind Sie live vor Ort auf dem Campus, verbunden mit der Chance, Hinweise auf psychische Schwierigkeiten bei Studierenden frühzeitig zu erkennen. Doch welche Auffälligkeiten sind nicht mehr „normal“, wann ist es sinnvoll oder sogar notwendig sich einzumischen? Wie unterscheidet man ein „stilles Wasser“ von einem depressiven Studenten, Lässigkeit von Verwahrlosung, Lampenfieber von Panik, Originalität von Psychosen? Was sagen und tun angesichts von weinenden, erschöpften, verstockten Studierenden? Und wie gestaltet man solchen Kontakt, der persönlicher als die übliche Lehrtätigkeit ist?

Aus Rat- und Hilfslosigkeit kann manchmal eine folgeschwere Tatenlosigkeit entstehen. Mit der nachfolgenden Information möchten wir Sie unterstützen, die seelischen Nöte von Studierenden wahrzunehmen, adäquat zu deuten und angemessen darauf zu reagieren.

Bei allen Fragen und für weitere Information stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Das Team der Psychologischen Beratungsstelle des Studentenwerks
OstNiedersachsen in Hildesheim

Andreas Witte,
Helga Rattay,
Lena Keep

Inhaltsverzeichnis

1. Signal sucht Empfänger – Warnhinweise für psychische Probleme	4
2. Was tun?	5
2.1 Was tun bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung (Suizid, Amok, Gewalt)?.....	6
2.2 Helfer*innen ohne Grenzen? – Wichtiges zum Thema Selbstschutz	7
3. Psychologische Beratungsstelle für Studierende (PBS): Beratung bei studienbezogenen und persönlichen Problemen	8
4. Professionelle Unterstützung bei Krisen	10

Herausgeber: Studentenwerk OstNiedersachsen, der
Geschäftsführer **Redaktion & Layout:** Kommunikation &
Marketing, Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig, info@
stw-on.de **Bildmaterial:** © Fotolia.de – adrian_ilie825
Stand: Dezember 2018– Alle Angaben ohne Gewähr

1. Signal sucht Empfänger – Warnhinweise für psychische Probleme

Über individuelle Eigenarten und tagesformabhängige Schwankungen hinaus geben folgende Verhaltensweisen berechtigten Grund zur Sorge:

» **Innerer und/oder äußerer Rückzug:** Verslossenheit, Einzelgängertum, Isolation, Vermeidung von Blickkontakt, einsilbige Antworten, „versteinerte“ und ausdruckslose Mimik, der/die Studierende scheint „abgetaucht“ zu sein, im Gespräch kommt man nicht an ihn/sie heran, aggressives und abwehrendes Verhalten gegenüber der Außenwelt

» **Depressivität:** gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Anzeichen von Verlangsamung, Entscheidungsunfähigkeit, Äußerung von Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, quälendes Grübeln, der/die Betroffene nimmt sich oder sein/ihr Leben als „Last“ wahr

» **Seltsames oder inadäquates Verhalten:** z. B. skurrile Ideen (eigenes Denksystem, das in sich logisch sein kann, aber nicht von anderen geteilt wird), seltsame Körperhaltung/ stereotype Körperbewegung, keine/verminderte/bizarre Reaktionen auf Umgebung, innere Unruhe/Getriebenheit, sprunghaftes Denken, unbrembarer Redefluss.

» **Schlechte körperliche Verfassung:** (z. B. blass, abgemagert, erschöpft, müde), Verwahrlosung, offensichtliche Verletzungen, Drogen- und Alkoholkonsum

» **Starke Prüfungsangst:** die über „normales Lampenfieber“ hinausgeht und den Zugang zum gelernten Prüfungsstoff nachhaltig blockiert, „Nervenzusammenbrüche“, Anzeichen starker körperlicher und geistiger Anspannung, Blackout, Zittern

» **Überlastung:** Erschöpfung, „nahe am Wasser gebaut“, Gestresstheit, Gehetztheit, Überforderung, Konzentrationsprobleme, „nicht mehr abschalten können“, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme

» **Äußerung von Suizidgedanken, Verhaltensweisen und Handlungen, die einen Suizid vorbereiten:** z. B. Abschiedsbriefe

Wichtig:

- » die Auffälligkeiten treten häufig, andauernd bzw. regelmäßig auf **und**
- » Sie können davon ausgehen, dass wichtige Lebensbereiche (z. B. Studium, soziale Beziehungen, seelische/körperliche Gesundheit, Job) darunter leiden.

Bei allen Kriterien: Verlassen Sie sich nicht zuletzt auf Ihren gesunden Menschenverstand!

2. Was tun?

Jemanden auf seine persönlichen Schwierigkeiten anzusprechen erfordert Mut und kostet Überwindung: Ist das nicht eine persönliche Angelegenheit? Bin ich der/die Richtige und dafür zuständig? Doch „die richtige Distanz“ für ein Feedback gibt es nicht. Groß ist dagegen die Gefahr, dass viel Zeit ungenutzt verstreicht, in der die Probleme fortbestehen, sich ausbreiten bzw. verschlechtern und sich der/die Betroffene zunehmend mehr aus seinen/ihren bisherigen Beziehungen und seinem/ihrer Alltag zurückzieht.

Daher: Geben Sie dem/der Studierenden die Chance, mit seinen/ihren Schwierigkeiten gesehen zu werden und nutzen (oder schaffen) Sie Gelegenheit, um ihn/sie anzusprechen.

- » **Konkretes Feedback:** Sprechen Sie direkt an, **dass** und **aufgrund welcher Beobachtungen** Sie sich Sorgen um den/die Betroffene*n machen. Benennen Sie konkret, was Ihnen aufgefallen ist.
- » **Helfen heißt, Fragen stellen (nicht Antworten geben):** Hören Sie zu und nehmen Sie sich Zeit für den/die Studierende*n – sofern möglich. Stellen Sie Fragen, um seine/ihre Situation zu verstehen.
- » **Interesse zeigen:** Signalisieren Sie dem/der Studierenden Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, ihn/sie bei der Verbesserung seiner/ihrer Lebenssituation und Befindlichkeit zu unterstützen. Machen Sie deutlich, dass Sie als Dozent*in gerne, aber „nur“ im Rahmen Ihrer Möglichkeiten helfen können. Machen Sie keine Angebote, die Sie nicht einhalten wollen/können oder die mit Ihrer Rolle als Lehrende*r nicht vereinbar sind!
- » **Weitervermittlung an Angebote professioneller Hilfe:** Informieren Sie über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (z. B. die Psychologische Beratungsstelle des Studentenwerks OstNiedersachsen/PBS, andere Beratungsstellen, Haus-/Fachärzt*innen etc.) und ermutigen Sie, diese in Anspruch zu nehmen. Vereinbaren Sie auf Wunsch für den/die Studierende*n einen Termin – gerade der erste Schritt

fällt manchmal schwer. Für einige Studierende hat es sich zudem als ausgesprochen hilfreich erwiesen, sich zunächst über die Homepage der PBS erste Informationen über das Beratungsangebot zu verschaffen und dadurch Berührungspunkte abzubauen.

Gegenüber psychotherapeutischer Hilfe bestehen leider noch immer viele Vorurteile und Vorbehalte, beispielsweise: „Das ist doch nur was für Verrückte!“, „Wenn ich dahin gehen würde, wäre das der endgültige Beweis für mein Versagen!“ oder „Die können mir auch nicht helfen, mich versteht sowieso keiner.“

Daher ist es uns ein Anliegen, dass Sie als Lehrende*r und somit Multiplikator*in selbst gut informiert sind und diese Informationen entsprechend weitergeben können.

Im Abschnitt 3 stellen wir Ihnen überblicksartig unser Beratungsangebot und Arbeitsweise vor.

Was Sie vermeiden sollten:

- » Dem/der Studierenden die Gefühle ausreden oder die Situation bagatellisieren („Das ist doch kein Grund sich so hängen zu lassen!“, „So schlimm ist es doch gar nicht!“, „Das wird schon wieder.“)
- » Verantwortung für den/die Studierende*n übernehmen
- » Ratschläge und Lösungsideen aufdrängen, die sich im eigenen Leben bewährt haben
- » Angebote, die nicht mit Ihrer Rolle vereinbar sind, jenseits Ihrer Möglichkeiten liegen oder die Sie überfordern

2.1 Was tun bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung (Suizid, Amok, Gewalt)?

Eine **akute** Gefährdung mit dringendem Handlungsbedarf liegt vor bei **konkreten** Ankündigungen, Absichten, Vorbereitungen oder Handlungen, die darauf abzielen, sich selbst oder anderen Gewalt anzutun. Davon abzugrenzen sind **allgemeine** Gefühle von Wut, Verärgerung, Enttäuschung, Lebensüberdruß, Sinnlosigkeit, Ausweglosigkeit, die nicht einhergehen mit konkreten Vorstellungen und Möglichkeiten der Umsetzung.

Fragen Sie im Zweifel direkt nach, ob und inwiefern es konkrete Suizid- oder Gewaltabsichten gibt und inwiefern bereits Vorbereitungen zur Ausführung getroffen wurden (Wie? Wo? Wann?).

Nennen Sie Ihre Sorge deutlich beim Namen. Allgemein gilt: Je konkreter und realisierbarer die Gedanken, desto größer die Gefahr und desto größer der Handlungsbedarf.

Sofern Sie den Eindruck haben, ein*e Studierende*r steht **unmittelbar** davor, sich selbst oder andere umzubringen oder zu schädigen, rufen Sie die Polizei unter dem Notruf 110.

Sie erreichen dort die Einsatzzentrale, die unverzüglich Personal und Maßnahmen koordinieren wird.

In allen Fällen, in denen **keine akute** Gefährdung vorliegt, wenden Sie sich bitte an die PBS bzw. an die im Abschnitt 4 zusammengestellten Adressen.

2.2 Helfer*innen ohne Grenzen? – Wichtiges zum Thema Selbstschutz

Nur in Ausnahmefällen wird es notwendig sein, sich vor körperlichen Übergriffen schützen zu müssen. Häufiger und wichtiger ist der Schutz vor der eigenen Überforderung.

Meist fällt es schwer, Hilflosigkeit auszuhalten und mitansehen zu müssen, wie jemand (trotz fachlich und persönlich guter Voraussetzungen) leidet und zu scheitern droht. Helfer*innen geraten selbst seelisch in Not, wenn sie sich überlasten und ihre eigenen emotionalen, kräftemäßigen und zeitlichen Grenzen missachten.

Manchmal entsteht sogar die Situation, dass ein*e Helfer*in engagierter an der Problemlösung arbeitet (und z. T. auch mehr unter der Situation leidet) als der/die Betroffene, verbunden mit hohem Aufwand und hohem Verschleiß, ohne dass sich jedoch das eigentliche Problem ändern würde.

Ein konstruktiver Selbst- und „Grenzschutz“ ist somit unerlässlich dafür, hilfreich sein zu können.

» Gemeinsam statt einsam

Tauschen Sie sich im Kolleg*innenkreis aus, reden Sie miteinander. Welchen Eindruck haben die anderen von Student*in X? Wer hat einen „guten Draht“ zu ihm/ihr oder Gelegenheit, ein persönliches Gespräch zu führen?

Mehrere Augen sorgen für eine breitere Informationsgrundlage, mehrere Schultern sorgen für Entlastung und (auf-)geteilte Verantwortung.

Führen Sie Gespräche zu heiklen Themen (z. B. Zwangsexmatrikulation) ggf. zu zweit, mit offener Tür und protokollieren Sie die Gesprächsinhalte.

» Hilfe für Helfer*innen

Bei Unsicherheiten und Fragen (auch vermeintlich kleinen) wenden Sie sich gerne an die PBS. Wir unterstützen Sie durch Informationen, Beratung und bei Bedarf auch durch gemeinsame Gespräche mit dem/der jeweiligen Studierenden, um den/die Sie sich Sorgen machen. Unser Beratungsangebot richtet sich grundsätzlich nicht nur an Studierende in Schwierigkeiten, sondern auch an Helfer*innen mit Fragen.

» Nur Geduld!

Hilfe verschafft nicht immer sofort Erleichterung und stößt nicht immer auf Dankbarkeit. Manchmal werden Hilfsangebote (zunächst) nicht angenommen,

Ratschläge nicht beachtet und Gespräche abgelehnt.

Helfer*innen bleiben hilflos, enttäuscht und frustriert zurück, wenn gut gemeinte Angebote nicht genutzt werden. Oft ist jedoch einige Zeit und wiederholte Rückmeldung nötig, bis sich jemand entschließen kann, etwas Neues zu wagen und sich helfen zu lassen.

Aus eigener Erfahrung (z. B. Silvestervorsätze, Zahnarzttermine, Rauchen aufhören) ist sicherlich bekannt, dass Verhaltensänderungen meist einigen Vorlauf erfordert, auch wenn sie noch so sinnvoll erscheinen und die Lebensqualität erheblich verbessern würden.

3. Psychologische Beratungsstelle für Studierende (PBS), Studentennetzwerk OstNiedersachsen: Beratung bei allen studienbezogenen und persönlichen Problemen

Was tut die PBS?

Die Psychologische Beratungsstelle bietet allen Studierenden der Stiftung Universität Hildesheim und der Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst eine Anlaufstelle bei allen Formen psychischer Probleme, Krisen und Störungen.

Wir helfen z. B. bei

- » Arbeits- oder Konzentrationsstörungen
- » Ängsten
- » Depressionen oder depressiven Verstimmungen
- » Selbstwertproblemen
- » Konflikten mit Eltern, in der Partnerschaft oder der WG
- » Gefühlen der Unsicherheit, der Überforderung oder bei Stress
- » akuten krisenhaften Situation
- » Informationsbedarf über Psychotherapie

Dabei müssen diese Probleme nicht in einem unmittelbaren Zusammenhang zum Studium stehen.

An wen richtet sich das Beratungsangebot?

Neben den Studierenden können sich auch Eltern, Verwandte, Freund*innen und Dozent*innen der Hochschulen an die Beratungsstelle wenden, wenn sie sich Sorgen um eine*n Studierende*n machen.

Was zeichnet die Beratung aus und wie läuft sie ab?

Unser Beratungsangebot ist kostenlos, unbürokratisch und auf Wunsch anonym. Wir unterliegen der Schweigepflicht. Die Gespräche finden in der Regel nach Terminvereinbarung statt. Dabei bemühen wir uns um eine kurzfristige Terminvergabe. Einmal in der Woche besteht in unserer Offenen Sprechstunde die Möglichkeit zum Gespräch ohne Terminvereinbarung. Die Anzahl der Beratungen pro Studierendem/ Studierender ist auf zehn im Jahr beschränkt.

Das Team der Beratungsstelle besteht zurzeit aus drei Diplom-Psychologen bzw. -Psychologinnen. Unsere Arbeit beruht auf Verfahren, die sich in Beratung und Psychotherapie als wirksam erwiesen haben.

Kontakt

Psychologische Beratungsstelle des
Studentenwerks OstNiedersachsen in Hildesheim
Hindenburgplatz 16
31139 Hildesheim
Tel. (05121) 15 02-02
pbs.hi@stw-on.de

Terminvereinbarung

ServiceCenter
Tel. (05121) 15 02-00 oder -22

Offene Sprechzeit

Di 11.00 – 13.00 Uhr

4. Weitere professionelle Unterstützung im Notfall

Polizei

Tel. 110

Feuerwehr/Rettungsdienst

Tel. 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit)

Tel. 116 117

Ameos Klinikum (Psychiatrisches und psychotherapeutisches Fachzentrum)

Tel. (05121) 103-1

Helios Klinikum Hildesheim

Tel. (05121) 89-0

St. Bernward Krankenhaus

Tel. (05121) 90-0