

Studierende in der Krise – was tun?

Ein Leitfaden für Mitarbeitende und Lehrende
zum universitätsinternen Gebrauch an der Universität Duisburg-Essen

Impressum

Universität Duisburg-Essen
Akademisches Beratungs-Zentrum Studium und Beruf
Psychologische Beratung
Universitätsstraße 2
T02 S00 L12
45141 Essen

Studierende in der Krise – was tun?

Als Dozent*in haben Sie im Studienalltag mit den meisten Ihrer Studierenden in aller Regel keine besonderen Probleme. Der tägliche Umgang und das gemeinsame Miteinander sind vertraute Routine. Dies kann sich jedoch ändern, wenn Sie auf auffällige Studierende treffen – solche, die den Eindruck machen, der Hilfe (in welcher Richtung auch immer) zu bedürfen. Blackout in der Prüfung, Tränen in der Sprechstunde, Seminarleistungen, die kein Ende finden wollen: Studierende fallen manchmal durch Verhaltensweisen auf, die Anlass zur Sorge geben. Doch besteht auch Grund zum Handeln?

Grundsätzlich haben Sie die 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 Studierenden, Lässigkeit von Verwahrlosung, Lampenfieber von Panik, Originalität von Psychosen? Was sagen und was tun angesichts von weinenden, erschöpften, verstockten Studierenden? Und wie gestaltet man einen solchen Kontakt?

Die Psychologische Beratungsstelle im Akademischen Beratungs-Zentrum (ABZ) erhält immer wieder Rückmeldungen zu solchen Situationen und Anfragen, wie mit diesen am besten umgegangen werden kann. Wir nehmen dies zum Anlass, die vorliegende Informationsschrift bereitzustellen, um Sie darin zu unterstützen, die seelischen Nöte von Studierenden wahrzunehmen, adäquat zu deuten und angemessen darauf zu reagieren.

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

Ihr ABZ-Psycholog*innenteam

Kontakt

Akademisches Beratungs-Zentrum Studium und Beruf (ABZ)
www.uni-due.de/psychologische-beratung

1. 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 ausdrucksarme Mimik, die Person scheint abgetaucht zu sein, im Gespräch kommt man nicht an sie heran, aggressives und abwehrendes Verhalten gegenüber der Außenwelt.
- **Depressivität:** Gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Anzeichen von Verlangsamung, Entscheidungsunfähigkeit, Äußerungen von Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, quälendes Grübeln, die Person nimmt sich oder ihr Leben als Last wahr.
- **Schlechte körperliche Verfassung:** Verwahrlosung, offensichtliche Verletzungen.
- **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, „nah am Wasser gebaut“, Betroffene wirken gestresst und gehetzt (ständiges „Auf-dem Sprung-sein“), Überforderung, Konzentrationsprobleme, nicht mehr abschalten können, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme.

Wichtige Anmerkung:

Die Auffälligkeiten müssen häufig, andauernd bzw. regelmäßig auftreten, um als Warnsignale in engerem Sinne gedeutet zu werden. Es kann davon ausgegangen werden, dass wichtige Lebensbereiche (z.B. Studium, soziale Beziehungen, seelische/ körperliche Gesundheit, Job) darunter leiden.

Anderes gilt bei Äußerung von Suizidgedanken und vor allem bei Verhaltensweisen und Handlungen, die einen Suizid vorbereiten (z.B. Abschiedsbriefe). Dann ist sofort Aufmerksamkeit geboten (siehe 2.1).

Bei allen Kriterien: Verlassen Sie sich nicht zuletzt auf Ihren gesunden Menschenverstand! Manchmal ist man zudem in Situationen dieser Art geneigt, überhastet zu handeln. Es ist dennoch wichtig empathisch zu bleiben, sowie Ruhe und einen kühlen Kopf zu bewahren!

2. Handeln in schwierigen Situationen

Es kann durchaus heikel sein, jemanden auf seine persönlichen Schwierigkeiten anzusprechen: Ist das nicht eine zu persönliche Angelegenheit? Bin ich die bzw. der Richtige und dafür zuständig? Diese Unsicherheiten sind normal und sollten von Ihnen ernst genommen werden.

Eine Ansprache kann Mut erfordern und Überwindung kosten. Doch die richtige Distanz für ein Feedback gibt es nicht. Bedenken Sie das Risiko, dass u.U. viel Zeit ungenutzt verstreicht, in der sich die Probleme von Betroffenen verschärfen können und diese Person sich zunehmend mehr aus ihren bisherigen sozialen Beziehungen und ihrem Alltag zurückzieht.

Daher: Geben Sie diesen Studierenden die Chance, mit ihren Schwierigkeiten gesehen zu werden, und nutzen oder schaffen Sie eine Gelegenheit, um sie anzusprechen. Verweisen Sie dann auch gerne an die Psychologische Beratung des ABZ oder an die unter 4. angegebenen weiteren Anlaufstellen.

Aber: Hüten Sie sich davor, überall nur Probleme zu sehen. Achten Sie darauf, Ihr Gegenüber nicht auf mutmaßliche persönliche Schwierigkeiten zu reduzieren. Geben Sie nicht mehr, als es ihren Kompetenzen einerseits und ihren institutionellen Aufgaben andererseits entspricht.

Konkretes Feedback

Auch wenn es Ihnen vielleicht unhöflich vorkommt: Reden Sie nicht „drum herum“. Sprechen Sie direkt an, dass und aufgrund welcher Verhaltensweisen Sie sich Sorgen um die Person machen. Benennen Sie konkret, was Ihnen aufgefallen ist.

Helfen heißt, Fragen zu stellen (nicht Antworten zu geben)

Die Ansprache macht vor allem Sinn, wenn Sie sich etwas Zeit für die*den Studierende*n nehmen können. Hören Sie zu und stellen Sie Fragen, um die Situation zu verstehen.

Interesse zeigen

Machen Sie der Person deutlich, dass sie Ihnen nicht egal ist, und signalisieren Sie Ihre Bereitschaft, sie bei der Verbesserung ihrer Lebenssituation und Befindlichkeit zu unterstützen.

Machen Sie zugleich deutlich, dass Sie als Dozent*in gerne, aber nur im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und Aufgaben helfen können. Machen Sie keine Angebote, die Sie nicht einhalten können, und auch keine, 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 im ABZ, andere Beratungsstellen, Haus-/ Fachärzte*innen etc.) und ermutigen Sie Ihr Gegenüber, diese in Anspruch zu nehmen. Für einige Studierende hat es sich als ausgesprochen hilfreich erwiesen, sich zunächst über die Homepage der Psychologischen Beratung erste Informationen über das Beratungsangebot zu verschaffen und dadurch Berührungspunkte abzubauen. Weitere Anlaufstellen finden Sie unter Punkt 4 dieser Handreichung.

Gegenüber psychologischer Beratung und psychotherapeutischer Hilfe bestehen leider noch immer viele Vorurteile und Vorbehalte: Das sei doch nur was für Verrückte; dorthin zu gehen, sei das Eingeständnis des eigenen Versagens bzw. die Kapitulation; und außerdem erwarte man von „denen“ ohnehin keine Hilfe oder auch nur Verständnis. Daher ist es uns ein Anliegen, dass Sie als Dozent*in gut informiert sind und im Bedarfsfall diese Informationen entsprechend weitergeben können. Im Abschnitt 3 stellen wir Ihnen kurzgefasst unser Beratungsangebot und unsere Arbeitsweise vor.

Vermeiden Sie bitte:

- Dem*der Studierenden die Gefühle auszureden oder die Situation zu bagatellisieren („das ist doch kein Grund, sich so hängen zu lassen“, „so schlimm ist es doch gar nicht“, „das wird schon wieder“).
- Der Person eigene Verantwortung abzunehmen,
- Ratschläge und Lösungsideen aufzudrängen, die sich in Ihrem Leben bewährt haben,
- Angebote zu machen, die nicht mit Ihrer Rolle vereinbar sind, jenseits Ihrer Möglichkeiten liegen oder die Sie überfordern.

2.1 Handeln bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung

Eine akute Gefährdung mit dringendem Handlungsbedarf liegt vor bei konkreten Ankündigungen, Absichten, Vorbereitungen und Handlungen, die darauf abzielen, sich selbst oder anderen Gewalt anzutun. Verwechseln Sie diese aber nicht mit allgemeinen Gefühlen von Wut, Verärgerung, Enttäuschung, Lebensüberdruß, Sinnlosigkeit, Ausweglosigkeit, die nicht einhergehen mit konkreten Vorstellungen und Möglichkeiten der Umsetzung.

Scheuen Sie sich nicht, gegebenenfalls nach Suizidabsichten zu fragen. Falls jemand diese wirklich hegt, entlastet die Person das in der Regel, wenn dieses Thema nicht tabuisiert wird. Fragen Sie deshalb 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 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/zu schädigen, rufen Sie die Polizei über Notruf 110. Von der Polizei werden dann die erforderlichen Maßnahmen eingeleitet und koordiniert. In allen Fällen, in denen keine akute Gefährdung vorliegt, sollten Sie Betroffenen dringend dazu raten, sich fachliche Hilfe zu holen. Dazu können sich die Betroffenen an die Psychologische Beratung wenden, aber auch an die in Abschnitt 4 aufgeführten Einrichtungen.

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

Wichtig ist der Schutz vor der eigenen Überforderung. Vielen Lehrenden fällt es schwer, Hilflosigkeit ihrer Studierenden auszuhalten und mitanzusehen zu müssen, wie jemand (trotz fachlich und persönlich guter Voraussetzungen) leidet und zu scheitern

droht. Aber Helfer*innen geraten selbst in seelische Not, wenn sie sich überlasten und ihre eigenen emotionalen, kräftemäßigen und zeitlichen Grenzen missachten.

Manchmal entsteht sogar die Situation, dass Helfende engagierter an der Problemlösung arbeiten (und z.T. auch mehr unter der Situation leiden) als die Betroffenen selber, verbunden mit hohem Aufwand und hohem Verschleiß, ohne dass sich jedoch das eigentliche Problem lösen oder auch nur mindern ließe. Ein konstruktiver Selbstschutz und die strikte Beachtung der eigenen persönlichen und fachlichen Grenzen sind somit unerlässlich, um hilfreich und professionell sein zu können.

Gemeinsam statt einsam

Tauschen Sie sich im Kolleg*innenkreis über den Umgang mit hilfebedürftigen Studierenden aus, reden Sie miteinander, soweit dies (datenschutz-) rechtlich möglich ist. Welchen Eindruck haben die anderen von der betroffenen Person?

Haben Kolleg*innen vielleicht einen besseren Draht zu der Person oder eher Gelegenheit als Sie selber, ein persönliches Gespräch mit ihr bzw. ihm zu führen? Mehrere Augen sorgen für eine breitere Informationsgrundlage, mehrere Schultern sorgen für Entlastung und (auf)geteilte Verantwortung.

Hilfe für Helfer*innen

Bei Unsicherheiten und Fragen (auch scheinbar kleinen) können Sie sich auch gerne selber an die Psychologische Beratung wenden. Wir unterstützen Sie durch Informationen und Beratung. 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 mitunter hilflos, enttäuscht und frustriert zurück, wenn ihre Angebote, auch wenn sie gut und sinnvoll sind, 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.

Verhaltensänderungen benötigen in der Regel einigen Vorlauf, auch wenn sie noch so sinnvoll sind und die Lebensqualität erheblich verbessern würden, das kennen Sie womöglich aus eigener Erfahrung. Letztlich werden Sie im Einzelfall aber auch akzeptieren müssen, wenn jemand Ihre Hilfe komplett ausschlägt; es handelt sich ja nach wie vor um mündige Erwachsene, mit denen Sie es zu tun haben.

3. Psychologische Studienberatung der UDE

Die Psychologische Studienberatung bietet bei allen persönlichen Anliegen und Schwierigkeiten, die den Studienerfolg behindern oder gefährden, Beratung an. Das

Angebot versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe; Ziel ist es, Studierenden bei einer konstruktiven Bewältigung und Lösung ihrer Anliegen oder Konflikte behilflich zu sein. Die Beratungsschwerpunkte betreffen Probleme, die mit dem Studium zusammenhängen, bzw. sich auf dieses auswirken.

Beispiele für Beratungsanliegen:

- Prüfungsängste
- Prokrastination
- Arbeitsstörungen
- Entscheidungskonflikte
- Studienmotivation
- Stresssymptome
- Selbstwertprobleme
- Kontaktschwierigkeiten
- Aktuelle Krisen
- Ängste
- Depressive Verstimmungen
- Sucht- und Essprobleme

Ebenso können sich Belastungsreaktionen auf Vorkommnisse wie schwerwiegende Erkrankungen eines Angehörigen oder einen Suizid im nahen Umfeld auf die Studierfähigkeit auswirken und zu einem Beratungsbedarf führen.

Ergänzend zu dem Angebot der persönlichen Beratung führen wir auch Workshops und Gruppenangebote zu folgenden Themenbereichen durch:

- ✓ Prüfungsangst
- ✓ Prokrastination und
- ✓ Meditation

Das Besondere an der Psychologischen Beratung im ABZ ist, dass wir spezialisiert sind auf die besonderen Herausforderungen der „Lebensphase Studium“. Die Beratung bei uns ist kostenlos und selbstverständlich vertraulich. Studierende können zur Terminvereinbarung am besten per email Kontakt zu uns aufnehmen.

Kontakt

Akademisches Beratungs-Zentrum Studium und Beruf (ABZ)
www.uni-due.de/psychologische-beratung

4. Weitere Anlaufstellen

Psychologische Beratung der UDE für Medizinstudierende

<https://www.uk-essen.de/psychologischeberatung/>

Psychologische Beratung des Studierendenwerks Essen-Duisburg

<http://studentenwerk.essen-duisburg.de/beratung/psychologische-beratung/>

Hochschulambulanz für Psychische Gesundheit am Institut für Psychologie

<https://www.uni-due.de/hpg/>

Lebensberatung der Evangelischen Studierendengemeinde Duisburg-Essen

<https://esgdue.de/lebensberatung.html>

Psychosoziale Beratung der Kath. Hochschulgemeinde „Campusseggen“ des Bistums Essen

<http://campusseggen.de/hereinspaziert/>

Telefonseelsorge

0800 / 111 0 111

0800 / 111 0 222

Notrufnummern

Polizei: 110

Feuerwehr, Rettungsdienst: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

116 117

Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratung und Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen, Suchterkrankungen, in Krisensituationen etc.

Essen: 0201 8853446

Duisburg: 0203-2832547

Frauenberatungsstelle

Beratung und Unterstützung bei Gewalterfahrung, Vergewaltigung, Nötigung, Trennung, Essstörung etc.

Essen: Frauenberatung und Psychotherapie DISTEL e. V., 0201 776777

Duisburg: Frauen helfen Frauen e.V., 0203-3461640

Danksagung

Für diese Informationsschrift haben wir uns an dem Text „Warnsignale“ des Studierendenwerks Karlsruhe orientiert und Teile daraus übernommen. Dies geschieht mit freundlicher Genehmigung des Studierendenwerks Karlsruhe, Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS), Rudolfstr. 20, 76131 Karlsruhe.

Herzlichen Dank an die Leiterin der PBS, Frau Sabine Köster!