

Studierende in Krisen

Was bedeutet das für Sie als Lehrende?



VORWORT

Wir leben und arbeiten in einer herausfordernden Zeit. Auch Studierende leiden häufig unter den reduzierten Möglichkeiten zur persönlichen Begegnung, aber auch unter einer fehlenden Tagesstruktur und ungeeigneten Arbeitsplätzen.

Dies kann zu verstärkten Schwierigkeiten im Studium führen, die Sie als Lehrende eventuell im direkten Kontakt mit den Studierenden oder aber auch indirekt wahrnehmen. Es scheint so als ob mehr Studierende Schwierigkeiten haben, sich in ihrem Lernen zu organisieren aber auch zu konzentrieren. Zudem fühlen sich viele Studierende sozial isoliert und vermissen den direkten Austausch in und um Lehrveranstaltungen sowohl mit ihren Kommilitoninnen und Kommilitonen als auch mit ihren Lehrenden. Dazu können persönliche Krisen kommen.

Lehrende berichten von häufigeren Kontakten mit Studierenden, die sich in einer Krise zu befinden scheinen. Dies kann einerseits Anlass zur Sorge geben und andererseits können Kontakte mit belasteten, vielleicht sogar verzweifelten und weinenden Studierenden zu Überforderung führen.

Doch was sagen und was tun angesichts von belasteten oder erschöpften Studierenden? Und wie gestaltet man einen solchen Kontakt, der persönlicher als die übliche Lehrtätigkeit ist?

Die nachfolgende Information soll Ihnen helfen, im Kontakt mit belasteten Studierenden informiert agieren zu können. Oft hilft es auch schon, wenn man an qualifizierte Stellen weiterverweisen kann. Eine Liste dieser Stellen finden Sie am Ende des Dokuments in Abschnitt 5 und 6.

Bei allen Fragen und für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Auf Wunsch senden wir Ihnen Flyer und Informationsbroschüren, auch zur Weitergabe.

INHALT

1	Warnhinweise für psychische Probleme.....	3
2	Was tun?	3
2.1	Reagieren, wenn Studierende Sie auf persönliche Probleme ansprechen oder in Tränen ausbrechen.....	3
2.2	Studierende ansprechen, wenn Ihnen Warnsignale aufgefallen sind.....	3
2.3	Gesprächsführung	4
3	Was tun bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung (Suizid, Amok, Gewalt)?.....	5
4	Helfen ohne Grenzen? – Wichtiges zum Thema Selbstschutz.....	5
4.1	Gemeinsam statt einsam	5
4.2	Hilfe für Helferinnen und Helfer.....	6
4.3	Nur Geduld!	6
5	Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS).....	6
5.1	Was ist die PBS?	6
5.2	Angebote und Beratungsrahmen	6
5.3	An wen richtet sich das Beratungsangebot?	6
5.4	Beratungsthemen der PBS	6
5.5	Was zeichnet das Beratungsangebot der PBS aus?	7
5.6	Ablauf der Beratung in der PBS	7
5.7	Kontakt.....	7
6	Weitere Angebote an den Hochschulen und in der Stadt.....	7

1 WARNHINWEISE FÜR PSYCHISCHE PROBLEME

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

- Motivations- und Konzentrationsprobleme, Schwierigkeiten seine Aufgaben anzugehen, Schwierigkeiten „bei der Sache zu bleiben“, die Arbeiten nicht zu unterbrechen; (zur Zeit ggf. durch fehlende Struktur im Tagesablauf und/oder fehlenden ruhigen Arbeitsplatz)
- Überlastung, Erschöpfung, „Nah am Wasser gebaut“, Gestresstheit, Gehetztheit, Überforderung, nicht mehr abschalten können, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme.
- Vereinsamung, Rückzug, Isolation: komplette soziale Distanzierung
- Depressivität: gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Anzeichen von Verlangsamung, Entscheidungsunfähigkeit, Äußerungen von Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, quälendes Grübeln, der betroffene nimmt sich oder sein Leben als „Last“ wahr.
- Schlechte körperliche Verfassung (z. B. blass, abgemagert, erschöpft, müde), Verwahrlosung, Augenringe, offensichtliche Verletzungen, Drogen- und Alkoholkonsum.
- Seltsames oder inadäquates Verhalten, z. B. skurrile Ideen (eigenes Denksystem, das in sich logisch sein kann, aber nicht von anderen geteilt wird), seltsame Körperhaltung oder stereotype Körperbewegungen, keine/verminderte/bizarre Reaktionen auf die Umgebung, innere Unruhe/Getriebenheit, sprunghaftes Denken, unbrembarer Redefluss.
- Starke Prüfungsangst, die über „normales Lampenfieber“ hinausgeht und den Zugang zum gelernten Prüfungsstoff nachhaltig blockiert, „Nervenzusammenbrüche“, Anzeichen starker körperlicher und geistiger Anspannung, Black out, Zittern.
- Äußerung von Suizidgedanken, Verhaltensweisen und Handlungen, die einen Suizid vorbereiten (z. B. Abschiedsbriefe)

Wichtig

Grund zur Besorgnis besteht, wenn Auffälligkeiten häufig, andauern bzw. regelmäßig auftreten, und es lässt sich davon ausgehen, dass wichtige Lebensbereiche (z. B. Studium, soziale Beziehungen, seelische/ körperliche Gesundheit, Job) darunter leiden.



2 WAS TUN?

2.1 Reagieren, wenn Studierende Sie auf persönliche Probleme ansprechen oder in Tränen ausbrechen

In Sprechstunden kann es vorkommen, dass Studierende sich Ihnen öffnen und von persönlichen Problemen berichten oder in Tränen ausbrechen beim einem (scheinbar) arbeitsbezogenen Thema. Hier kann es helfen, eine gute Strategie der Gesprächsführung parat zu haben. Dafür haben wir für Sie unten einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen ein solches Gespräch erleichtern können (Abschnitt 2.3).

2.2 Studierende ansprechen, wenn Ihnen Warnsignale aufgefallen sind

Jemanden auf seine persönlichen Schwierigkeiten anzusprechen erfordert Mut und kostet Überwindung: Ist das nicht eine zu 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 die Betroffenen zunehmend mehr aus ihren bisherigen sozialen Beziehungen und ihrem Alltag zurückziehen.

Daher: Geben Sie den Studierenden die Chance, mit ihren Schwierigkeiten gesehen zu werden, und nutzen (oder schaffen) Sie eine Gelegenheit, um sie anzusprechen.

Konkretes Feedback: Sprechen Sie direkt an, dass und aufgrund welcher Verhaltensweisen Sie sich Sorgen um die Betroffenen machen. Benennen Sie konkret, was Ihnen aufgefallen ist.

2.3 Gesprächsführung

Ein Gespräch in einer professionellen Beziehung wie die zwischen Lehrenden und Studierenden über persönliche Schwierigkeiten zu führen, ist nicht ganz einfach. Folgende Tipps können Ihnen dabei helfen:

- **Rahmen setzen:** Ihre Rolle ist, das Gespräch zu strukturieren. Kommunizieren Sie ganz transparent – Was können Sie anbieten, was nicht. Wo können Studierende dann Unterstützung bekommen (siehe Abschnitt 5 und 6)? Wie viel Zeit haben Sie. Was können Sie mit Ihrer Rolle als Lehrende/r vereinbaren (setzen Sie bewusst Grenzen). Gespräch beenden: wie geht's weiter (neuer Termin oder weiter verweisen). Ressourcen von Studis aktivieren (können Sie mit Familie oder Freunden reden?).
- **Eine bewährte Gesprächsstruktur:** Was ist Ihr Problem? Was haben Sie schon versucht, um es zu lösen? Was wollen Sie von mir? Wer könnte sonst noch helfen? Wie geht's weiter?
- **Seien Sie vorbereitet:** Legen Sie sich Infomaterial (print oder digital) zu gängigen Themen im Studium wie Schreibblockaden, Prokrastination (zum Beispiel vom Schreibzentrum) oder auch zu persönlichen Themen, die Sie einfach Ihren Studierenden an die Hand geben können, zurecht. Informieren Sie sich über mögliche hochschulinterne und -externe Anlaufstellen (siehe Abschnitt 5 und 6) und Vorgehensweisen in akuten Fällen
- **Helfen heißt, Fragen zu stellen (nicht Antworten zu geben):** Hören Sie zu und nehmen Sie sich Zeit für die Studierenden – sofern möglich. Stellen Sie Fragen, um ihre Situation zu verstehen.
- **Offenheit zeigen:** Signalisieren Sie den Studierenden Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, sie bei der Verbesserung ihrer Arbeitssituation zu unterstützen. Stellen Sie Empathie mit Augen und Stimme her (in Präsenz kein Körperkontakt!)
- **Bei Tränen:** reichen Sie ein Taschentuch; Online: lassen sie ihr Gegenüber ein Taschentuch holen oder einen Schluck trinken.
- **Grenzen ziehen:** Machen Sie deutlich, dass Sie als Dozent/in gerne, aber „nur“ im Rahmen Ihrer Möglichkeiten helfen können (keine Angebote, die Sie nicht einhalten wollen, können oder die mit Ihrer Rolle als Lehrende/r nicht vereinbar sind!).
- **Konkrete Möglichkeiten der Unterstützung geben:** Bei arbeitsbezogenen Problemen können auch kurze Sprechstunden in höherer Frequenz eine gute Hilfe sein (ggf. per Mailkontakt)
- **Weitervermittlung an Angebote professioneller Hilfe:** Informieren Sie über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (z. B. die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks Seezeit (PBS), andere Beratungsstellen, Haus- oder Fachärzte 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. Daher ist es uns ein Anliegen, dass Sie als Lehrende und somit als „Multiplikatoren“ selbst gut informiert sind und diese Informationen entsprechend weitergeben können. Im Abschnitt 5 stellen wir Ihnen überblicksartig unser Beratungsangebot und unsere Arbeitsweise vor.



Was vermieden werden sollte

Vermeiden Sie, den Studierenden die Gefühle auszureden 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 die Studierenden zu 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.

3 WAS TUN BEI AKUTER SELBST- ODER FREMDGEFÄHRDUNG (SUIZID, AMOK, GEWALT)?

Eine akute Gefährdung mit dringendem Handlungsbedarf liegt vor bei konkreten Ankündigungen, Absichten, Vorbereitungen und 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.

Wichtig

Sofern Sie den Eindruck haben, ein Studierender steht unmittelbar davor, sich selbst oder andere umzubringen/zu schädigen, **rufen Sie die Polizei mit Notruf 112**. Sie erreichen dort die Einsatzzentrale, die unverzüglich Personal und Maßnahmen koordinieren wird.



In allen Fällen, in denen keine akute Gefährdung vorliegt, wenden Sie sich an die PBS (Kontakt in Abschnitt 5).

4 HELFEN 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, Hilfslosigkeit auszuhalten und mitanzusehen zu müssen, wie jemand (trotz fachlich und persönlich guter Voraussetzungen) leidet und zu scheitern droht. 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 Helfer/innen engagierter an der Problemlösung arbeiten (und z. T. auch mehr unter der Situation leiden) als die Betroffenen, 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, um hilfreich sein zu können.

4.1 Gemeinsam statt einsam

Tauschen Sie sich im Kollegium 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 geteilte Verantwortung. Führen Sie Gespräche zu heiklen Themen (z. B. Zwangsexmatrikulation) ggf. zu zweit und protokollieren Sie die Gesprächsinhalte.

4.2 Hilfe für Helferinnen und Helfer

Bei Unsicherheiten und Fragen (auch „kleinen“) wenden Sie sich an die PBS. Die PBS unterstützt Sie durch Informationen, Beratung und bei Bedarf auch durch gemeinsame Gespräche mit den jeweiligen Studierenden, um den Sie sich Sorgen machen. Die Beratungsangebot richtet sich grundsätzlich nicht nur an Studierende in Schwierigkeiten, sondern auch an „Helfer/innen“ mit Fragen.

4.3 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, Zahnarzttermin, Rauchen aufhören) ist sicherlich bekannt, dass Verhaltensänderungen meist einigen Vorlauf erfordern, auch wenn sie noch so sinnvoll erscheinen und die Lebensqualität erheblich verbessern würden.

5 PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE (PBS)

5.1 Was ist die PBS?

Die PBS ist eine Einrichtung des Studierendenwerks Seezeit. Ein Team aus Diplom bzw. Master-Psychologinnen und -Psychologen mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Zusatzqualifikationen steht für die Beratung bei allen studienbezogenen und persönlichen Problemen zur Verfügung.

5.2 Angebote und Beratungsrahmen

- Psychotherapeutische Beratung in Präsenz
- Videoberatung über Red Medical
- Telefonberatung
- Anonyme Onlineberatung über Beranet
- Krisenintervention
- Workshops/Vorträge/Informationsveranstaltungen für alle Hochschulangehörigen

5.3 An wen richtet sich das Beratungsangebot?

Das Angebot kann in Anspruch genommen werden von:

- Studierenden der von Seezeit betreuten Hochschulen
- Kommilitoninnen und Kommilitonen, Partner/innen, Eltern und Dozent/innen, die sich um eine/n Studierende/n Sorgen machen und ihr/ihm helfen wollen.

5.4 Beratungsthemen der PBS

Das Beratungsangebot der PBS kann bei allen studienbezogenen oder persönlichen Problemen in Anspruch genommen werden, z. B.:

- Schwierigkeiten im Studium (Arbeits-, Konzentrations-, Prüfungsprobleme)
- Beziehungsprobleme (Partnerschaftskonflikte, Einsamkeit, Kontaktschwierigkeiten), Konflikte in der Familie
- Probleme bzgl. der seelischen und/oder körperlichen Gesundheit
- Krisen, Ängste, Verzweiflung
- Sorge um eine/n Studierende/n, der/dem man gerne helfen möchte

5.5 Was zeichnet das Beratungsangebot der PBS aus?

Beratungen in der PBS:

- sind kostenlos
- werden unbürokratisch, flexibel und kurzfristig vereinbart
- unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht
- werden von psychotherapeutisch qualifizierten Psychologinnen und Psychologen durchgeführt
- sind zugeschnitten und spezialisiert auf die besonderen Herausforderungen der „Lebensphase Studium“.

5.6 Ablauf der Beratung in der PBS

Ein Erstgespräch dient dazu, einen Überblick über die Studien-/ Lebenssituation, die persönlichen Schwierigkeiten und Veränderungsziele der Ratsuchenden zu erhalten.

Fortlaufende Beratungstermine werden nach individuellem Bedarf vereinbart, falls notwendig wird an andere Formen professioneller Unterstützung weiter vermittelt (z. B. ambulante Psychotherapie, Klinik, Suchtberatungsstelle, etc.).

Aus organisatorischen Gründen finden die Beratungsgespräche in der Regel nach Terminvereinbarung statt.

5.7 Kontakt

Seezeit Studierendenwerk Bodensee
PBS Weingarten
PH, Gebäude W, Raum W 136
Leibnizstraße 3
88250 -Weingarten

Anmeldung und Info:
Telefonisch: Mo 14:30 - 15:30 Uhr
Tel. +49 7531 - 9782 233
judith.king@seezeit.com
seezeit.com/pbs



6 WEITERE ANGEBOTE AN DEN HOCHSCHULEN UND IN DER STADT

- Zentrale Studienberatung der RWU
Tel: +49-751-501-9627
studienberatung@rwu.de
- Allgemeine Studienberatung
PH Weingarten
Tel: +49 751 501-8728 oder +49 751 501-8044
studienberatung@ph-weingarten.de
- Allgemeine Studienberatung
DHBW Ravensburg
Tel: +49 751 18999 2115
studieninfo@dhw-ravensburg.de
- TelefonSeelsorge – Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr.
Tel: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 oder 116 123
- Wegweiser Selbsthilfenetzwerk im Landkreis Ravensburg
Tel.: 0751/85-3119
kontaktstelle-selbsthilfe@Landkreis-Ravensburg.de
- Nummer gegen Kummer
Tel: 116111
nummergegenkummer.de
- Psychologische Beratungsstelle der Caritas
Psychologische Familien- und Lebensberatung, Erziehungsberatung, Paarberatung
Tel. +49 751 3590150
info@caritas-bodensee-oberschwaben.de
- Profamilia Beratungsstelle
Tel. +49 751 24343
ravensburg@profamilia.de
- Beratungsstelle Frauen und Kinder in Not e.V.
Hilfe bei Gewalt und Krisen
Tel +49 751 – 2 33 23
kontakt@frauen-beratung-ravensburg.de
- Psychologische Beratungsstelle der Diakonie
Beratung für Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Tel +49 751 95 223-070
pbs@diakonie-oab.de