



Psychische Krisen im Studium

Eine Hilfestellung für Lehrende, Mitarbeiter:innen und Ansprechpersonen
der öffentlichen Hochschulen in Bremen und Bremerhaven

Student:innen in psychischen Krisen: Eine Hilfestellung

Sehr geehrte Mitarbeiter:innen im Hochschul Umfeld, häufig bedeutet die Studienzeit neben positiven Lern- und Lebenserfahrungen auch Krisen zu durchleben. Ob ein Blackout in der Prüfung, Tränen in der Sprechstunde oder Seminararbeiten, die kein Ende finden wollen: Student:innen fallen manchmal durch Verhaltensweisen auf, die Anlass zum Nachdenken geben. Doch besteht auch Grund zum Handeln? Hier ergeben sich erfahrungsgemäß viele Fragen: Welche Auffälligkeiten sind nicht mehr „gesund“, 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, angespannten Student:innen? Und wie gestaltet man einen solchen Kontakt, der anders als die übliche Lehrtätigkeit ist? Erfahrungsgemäß ist die inhaltliche Ebene ebenfalls betroffen, z.B. durch Anliegen, die abgelehnt werden müssen, durch Schwierigkeiten bei der Anwesenheitspflicht, durch das Versäumen von Fristen, ggf. durch drohende Exmatrikulation. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie unterstützen, die emotionalen Nöte von Student:innen wahrzunehmen und Sie zugleich durch Informationen in ihrer eigenen Arbeitsfähigkeit zu unterstützen. Es kann dabei auch um eine hinreichende Abgrenzung in herausfordernden Momenten gehen.

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

Ihr PBS-Team des Studierendenwerks Bremen

In dieser Broschüre sind als Zielgruppe sowohl Student:innen als auch eingeschriebene Promovend:innen gemeint. In Beispielen wird von der Studentin oder dem Studenten gesprochen, in Bezug auf die geschlechtliche Vielfalt sind alle Student:innen gemeint.



Psychische Probleme – welche Signale gibt es?

Sie können es als Warnhinweis verstehen, wenn Sie sich z. B. über eine Studentin besonders viele Gedanken machen und sich unsicher im Kontakt sind. Über individuelle Eigenarten und tagesformabhängige Schwankungen hinaus geben folgende Verhaltensweisen in der Regel Grund zur Sorge:

→ Innerer und/ oder äußerer Rückzug: Verschlossenheit, Einzelgänger:in, Isolation, Vermeidung von Blickkontakt, einsilbige Antworten, „versteinerte“ und ausdruckslose Mimik. Das Gegenüber scheint „abgetaucht“ zu sein, im Gespräch kommt man nicht an es heran. Aggressives und abwehrendes Verhalten gegenüber der Außenwelt.

→ Depressivität: Gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Anzeichen von Verlangsamung, Entscheidungsunfähigkeit. Äußerung von Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, quälendes Grübeln, die betroffene Person nimmt sich oder ihr Leben als „Last“ wahr.

→ Seltsames oder inadäquates Verhalten: Skurrile Ideen z. B. (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, Hinweise auf eine Suchtproblematik.

→ Starke Prüfungsangst, die über „normales Lampenfieber“ hinausgeht und den Zugang zum gelernten Prüfungsstoff nachhaltig blockiert, „Nervenzusammenbrüche“, Anzeichen starker körperlicher und geistiger Anspannung, anhaltender Blackout.

→ Überlastung: Erschöpfung, „nahe am Wasser gebaut“, Reizbarkeit, Eindruck von Getriebenheit und Stress, Überforderung, Konzentrationsprobleme, „nicht mehr abschalten können“, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme.

→ Selbstgefährdung: Äußerung von Suizidgedanken, Verhaltensweisen und Handlungen, die einen Suizid vorbereiten (z. B. Medikamente sammeln).

Wichtig zu berücksichtigen:

→ Die Auffälligkeiten treten häufig, andauernd bzw. regelmäßig auf.

→ Sie können davon ausgehen, dass wichtige Lebensbereiche (z. B. Studium, soziale Beziehungen, emotionale / körperliche Gesundheit, Job) darunter leiden.

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

Handlungsmöglichkeiten

Jemanden auf etwaige persönliche Schwierigkeiten anzusprechen, erfordert Mut und kostet Überwindung: Ist das nicht eine persönliche Angelegenheit? Bin ich das passende Gegenüber und dafür zuständig? Doch die „richtige Distanz“ für ein Feedback gibt es nicht. Daher - falls es für Sie passt: Geben Sie den Student:innen die Chance, mit ihren Schwierigkeiten gesehen zu werden und nutzen (oder schaffen) Sie Gelegenheit, um sie anzusprechen. So fällt es Student:innen ggf. leichter, die entstehenden (Studien-) Probleme trotz psychischer Belastungen konstruktiv anzugehen.

→ Konkretes Feedback: Sprechen Sie direkt an, dass und aufgrund welcher Verhaltensweisen Sie sich Sorgen um z.B. eine Studentin machen. Benennen Sie konkret, was Ihnen aufgefallen ist.

→ Helfen heißt, Fragen stellen (nicht Antworten geben): Hören Sie zu und nehmen Sie sich Zeit für die Studentin – sofern möglich. Stellen Sie Fragen, um ihre Situation zu verstehen.

→ Interesse zeigen: Signalisieren Sie der Studentin Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, sie bei der Verbesserung ihrer (studentischen) Situation zu unterstützen.

→ Grenzen setzen: 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 können/wollen oder die mit Ihrer Rolle als Lehrkraft nicht vereinbar sind.

→ Kontext berücksichtigen: Was sind die aktuellen rechtlichen Schwierigkeiten, ist ggf. die Fortführung des Studiums bedroht?

→ Weitervermittlung an Angebote professioneller Hilfe: Informieren Sie über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (z.B. die Psychologische Beratungsstelle des Studierendenwerks/PBS, andere Beratungsstellen, Haus-/Fachärzt:innen etc.) und ermutigen Sie, diese in Anspruch zu nehmen.

Was Sie vermeiden sollten:

→ Der Studentin 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 die Studentin 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



Was tun bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung?

Eine akute Gefährdung mit dringendem Handlungsbedarf liegt bei konkreten Ankündigungen, Absichten, Vorbereitungen oder Handlungen vor, die darauf abzielen, sich selbst oder anderen Gewalt in Form von (erweitertem) Suizid oder Amok 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 Student 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 unten zusammengestellten Adressen. Nach Möglichkeit können Sie Rücksprache mit uns halten.

Hinweis zum Umgang mit aggressivem Verhalten:

Im Fall von Grenzüberschreitungen z.B. in Form von aggressivem Auftreten in Sprechstunden oder in Veranstaltungen können Sie Rücksprache mit Ihrer Rechtsstelle halten und den Umgang mit dem aufgetretenen Verhalten rechtlich prüfen lassen.



Grenzen und 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 auszuschalten und mitanzusehen zu müssen, wie jemand (trotz fachlich und persönlich guten Voraussetzungen) leidet und zu scheitern droht. Helfende Personen geraten selbst emotional in 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 als die betroffene Person selbst. Seien Sie also auch sensibel für die Veränderungsbereitschaft Ihres Gegenübers. 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 Studentin X? Wer hat einen „guten Draht“ zu 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. Entlasten Sie sich durch den Einbezug von Vorgesetzten.

→ **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. Unterstützende Personen bleiben hilflos, enttäuscht und frustriert zurück, wenn gut gemeinte Angebote nicht genutzt werden. Manchmal 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 ist sicherlich bekannt, dass Verhaltensänderungen meist einigen Vorlauf erfordern, auch wenn sie noch so sinnvoll erscheinen und die Lebensqualität verbessern würden.

→ **Hilfe für helfende Personen:** Bei Unsicherheiten und Fragen wenden Sie sich gerne an die PBS.

Notfalladressen für Student:innen und deren Ansprechpersonen

Wenn akute Gefahr droht und sofort gehandelt werden muss, können Sie sich bei der Polizei (Telefonnummer 110) oder der zuständigen Feuerwehr (Telefonnummer 112) melden, um konkrete sofortige Hilfsmaßnahmen zu besprechen und in die Wege zu leiten. Auch an den jeweiligen Hochschulstandorten gibt es in der Regel Ansprechpersonen für Notfallsituationen, die (zusätzlich) verständigt werden sollten. Bitte erkundigen Sie sich nach den Notfallnummern für Ihren Standort (Leitwarte, Pforte, etc.).

Sozialpsychiatrischer und Kriseninterventionsdienst Bremen von 8.30 bis 17.00 Uhr:

Sozialpsychiatrischer Dienst im Behandlungszentrum Mitte	(0421) 800 582 10
Sozialpsychiatrischer Dienst im Behandlungszentrum Süd	(0421) 222 130
Sozialpsychiatrischer Dienst im Behandlungszentrum West	(0421) 222 141 0
Sozialpsychiatrischer Dienst im Behandlungszentrum Ost	(0421) 408 185 0

17.00 bis 21.00 Uhr, Wochenende/Feiertagen von 8.30 bis 17.00 Uhr: (0421) 800 582 33

Sozialpsychiatrischer Dienst im Behandlungszentrum Nord: (0421) 6606 1234

Sozialpsychiatrischer Dienst Bremerhaven: (0471) 590 2655

Notaufnahme Klinikum Bremen-Ost:

0421 - 408 12 91 oder 0421 - 4080 (Zentrale)

Nächtliches Krisentelefon (Nachtwerk):

0421 - 95 700 310

Ärztlicher Bereitschaftsdienst:

Bremen-Stadt, Bremen-Nord,
Bremerhaven:

0421 116 117



Unser Beratungsangebot für Student:innen in Bremen

Unsere Abteilung "Beratung" im Studierendenwerk Bremen besteht aus zwei Bereichen:

Die Psychologische Beratungsstelle unterstützt bei persönlichen und studienbezogenen Problemen.

Die Sozialberatung informiert z. B. bei sozialen und finanziellen Fragen, die eng mit dem Studierendenstatus verbunden sind und die manchmal in Zusammenhang mit Krisen stehen.

Unser Angebot steht allen Student:innen und eingeschriebenen Promovend:innen der Hochschulen des Landes Bremen offen. Darüber hinaus richtet es sich auch an Freund:innen, Kommiliton:innen, Angehörige und Dozent:innen, die sich um Student:innen sorgen und helfen möchten.

Die Beratung ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Gespräche sind sowohl auf Deutsch als auch auf Englisch möglich.

Sekretariat

Telefon: (0421) 22 01 11310

Besuchsadresse: Bibliothekstr. 2b

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9 bis 13 Uhr

Mittwoch: 14 bis 16 Uhr

www.stw-bremen.de/de/beratung

Und noch ein Tipp:

Die Kontakt- und Informationsstelle für Student:innen mit Behinderung oder chronischer Erkrankung (KIS) der Universität Bremen bietet auch einen Leitfaden für Lehrende:

www.uni-bremen.de/studium/rund-ums-studium/studieren-mit-beeintraechtigung/information-fuer-lehrende

Wir danken der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende (PBS) des Studierendenwerks Karlsruhe AÖR für die Idee zu dieser Broschüre.