



Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS)
Studierendenwerk Karlsruhe

Warnsignale – Was tun, wenn Studierende auffallen

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

Als DozentIn 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 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, der persönlicher als die übliche Lehrtätigkeit ist?

Aus Rat- und Hilflosigkeit kann manchmal eine folgenschwere 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 Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Flyer und Informationsbroschüren, auch zur Weitergabe an Studierende zu.

Ihr PBS-Team des Studierendenwerks Karlsruhe

i.A. Sabine Köster
Leiterin der Beratungsstelle



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:** Verschlossenheit, Einzelgängertum, Isolation, Vermeidung von Blickkontakt, einsilbige Antworten, „versteinerte“ und ausdrucksarme Mimik, der Studierende scheint „abgetaucht“ zu sein, im Gespräch kommt man nicht an ihn heran, aggressives und abwehrendes Verhalten gegenüber der Außenwelt.
- **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.
- **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 Körperbewegungen, keine/ verminderte/ bizarre Reaktionen auf die 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, Black out, Zittern.
- **Überlastung**, Erschöpfung, „nah 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
- es lässt sich 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 zu persönliche Angelegenheit? Bin ich der 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 Betroffene zunehmend mehr aus seinen bisherigen sozialen Beziehungen und seinem Alltag zurückzieht.

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

- **Konkretes Feedback:** Sprechen Sie direkt an, **dass** und **aufgrund welcher Verhaltensweisen** Sie sich Sorgen um den Betroffenen machen. Benennen Sie konkret, was Ihnen aufgefallen ist.
- **Helfen heißt, Fragen zu stellen** (nicht Antworten zu geben): Hören Sie zu und nehmen Sie sich Zeit für den Studierenden – sofern möglich. Stellen Sie Fragen, um seine Situation zu verstehen.
- **Interesse zeigen:** Signalisieren Sie dem Studierenden Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, ihn bei der Verbesserung seiner Lebenssituation und Befindlichkeit zu unterstützen. Machen Sie deutlich, dass Sie als DozentIn gerne, aber „nur“ im Rahmen Ihrer Möglichkeiten helfen können (keine Angebote, die Sie nicht einhalten wollen/ können oder die mit Ihrer Rolle als LehrendeR nicht vereinbar sind!).
- **Weitervermittlung an Angebote professioneller Hilfe:** Informieren Sie über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (z.B. die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks Karlsruhe (PBS), andere Beratungsstellen, Haus-/ Fachärzte etc.) und ermutigen Sie, diese in Anspruch zu nehmen. Vereinbaren Sie auf Wunsch für den Studierenden 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 „Berührungängste“ 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!“, „Die können mir auch nicht helfen, mich versteht sowieso keiner!“. Daher ist es uns ein Anliegen, dass Sie als LehrendeR und somit „Multiplikator“ selbst gut informiert sind und diese Informationen entsprechend weitergeben können. Im Abschnitt 3 stellen wir Ihnen überblicksartig unser Beratungsangebot und unsere Arbeitsweise vor.



Was vermieden werden sollte:

- Dem 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 Studierenden 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 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.

Sofern Sie den Eindruck haben, ein Studierender steht **unmittelbar** davor, sich selbst oder andere umzubringen/ zu schädigen, rufen Sie die Polizei mit 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 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 mitanzusehen zu müssen, wie jemand (trotz fachlich und persönlich guter Voraussetzungen) leidet und zu scheitern droht. Helfer geraten selbst in seelische Not, wenn sie sich überlasten und ihre eigenen emotionalen, kräftemäßigen und zeitlichen Grenzen missachten. Manchmal entsteht sogar die Situation, dass ein Helfer engagierter an der Problemlösung arbeitet (und z.T. auch mehr unter der Situation leidet) als der 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, um hilfreich sein zu können.



- **Gemeinsam statt einsam**

Tauschen Sie sich im KollegInnenkreis aus, reden Sie miteinander. Welchen Eindruck haben die anderen von Student X? Wer hat einen „guten Draht“ zu ihm 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**

Bei Unsicherheiten und Fragen (auch „kleinen“) wenden Sie sich gerne an die PBS. Wir unterstützen Sie durch Informationen, Beratung und bei Bedarf auch durch gemeinsame Gespräche mit dem jeweiligen Studierenden, um den Sie sich Sorgen machen. Unser Beratungsangebot richtet sich grundsätzlich nicht nur an Studierende in Schwierigkeiten, sondern auch an „Helfer“ 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 bleiben hilflos, enttäuscht und frustriert zurück, wenn gutgemeinte 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.





3. Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS), Studierendenwerks Karlsruhe: Beratung bei allen studienbezogenen und persönlichen Problemen

Was ist die PBS?

Die PBS ist eine Einrichtung des Studierendenwerks Karlsruhe. Ein Team aus 8 Diplom-PsychologInnen mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Zusatzqualifikationen steht für die Beratung bei **allen** studienbezogenen und persönlichen Problemen zur Verfügung.

Die Räumlichkeiten der PBS Karlsruhe und der PBS-Außenstelle Pforzheim befinden sich jeweils in zentraler Lage, jedoch abseits des Campusgeländes, um den Studierenden einen diskreten Zugang zu gewährleisten.

Was bietet die PBS?

- Psychotherapeutische Beratung (Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenberatung), Krisenintervention
- Workshops (z.B. Stressbewältigung, Prüfungsschwierigkeiten, Redeangst)
- e-Mail-Beratung
- Krisenintervention
- Vorträge/ Informationsveranstaltungen

An wen richtet sich das Beratungsangebot?

Unser Angebot kann in Anspruch genommen werden von

- Allen Studierenden der Hochschulregion Karlsruhe und Pforzheim
- KommilitonInnen, PartnerInnen, Eltern und DozentInnen, die sich um einen Studierenden Sorgen machen und ihm helfen wollen.

Bei welchen Problemen kann man die PBS aufsuchen?

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 einen Studierenden, dem man gerne helfen möchte



Was zeichnet unser Beratungsangebot aus?

Beratungen in der PBS

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

Wie läuft eine Beratung in der PBS ab?

Ein Erstgespräch dient dazu, einen Überblick über die Studien-/ Lebenssituation, die persönlichen Schwierigkeiten und Veränderungsziele des Ratsuchenden zu erhalten. Fortlaufende Beratungstermine werden nach individuellem Bedarf vereinbart, falls notwendig vermitteln wir an andere Formen professioneller Unterstützung weiter (z.B. ambulante Psychotherapie, Klinik, Suchtberatungsstelle, etc.).

Aus organisatorischen Gründen finden die Beratungsgespräche in der Regel nach Terminvereinbarung statt, in akuten Notfällen versuchen wir jedoch, einen kurzfristigen Gesprächstermin zu ermöglichen. Rufen Sie uns daher gerne an, wenn Sie im Hochschulalltag auf Studierende treffen, die aktuell besorgniserregend, bedrohlich oder hilfebedürftig wirken.

Für Studierende, die die Beratungsstelle nicht persönlich aufsuchen können oder wollen, besteht die Möglichkeit der e-Mail-Beratung. Workshops werden in der Regel zu Beginn des Semesters ausgeschrieben, aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Wie erreichen Sie uns?

PBS Karlsruhe

Rudolfstr. 20
76131 Karlsruhe

Anmeldung/ Info:

Mo - Fr 9 -12 Uhr

Tel. 0721 9334060

Fax 0721 9334065

pbs@sw-ka.de

<http://pbs.sw-ka.de>

PBS Pforzheim

Blumenhof 6, Gebäude der Caritas
75175 Pforzheim

Anmeldung/ Info:

Mo u. Do 13.15 - 14 Uhr

Tel. 07231 102132

Fax 0721 9334065

pbs-pf@sw-ka.de

<http://pbs.sw-ka.de>



4. Professionelle Unterstützung bei Krisen

Im Notfall:

Notarzt 112

Polizei 110

Städtisches Klinikum Karlsruhe, Ambulanz der Psychiatrischen Klinik

24-Stunden-Notfalldienst

Kaiserallee 10

76133 Karlsruhe

Tel 0721 974 3710

PsychiaterInnen, Ambulante PsychotherapeutInnen und Hausärzte/innen

Empfehlungen zu einzelnen ÄrztInnen sind nicht zulässig. Kontaktdaten und Adressen finden Sie in den Telefonverzeichnissen sowie auf der Homepage der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg (www.kvbawue.de).

**Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS),
Studierendenwerk Karlsruhe**

Beratung bei allen studiumsbezogenen und persönlichen Problemen

PBS Karlsruhe

Rudolfstr. 20

76131 Karlsruhe

Anmeldung und Info: Mo-Fr 9 -12 Uhr

Tel. 0721 9334060

Fax 0721 9334065

pbs@sw-ka.de<http://pbs.sw-ka.de>**PBS Pforzheim**

Blumenhof 6, Gebäude der Caritas

75175 Pforzheim

Anmeldung und Info: Mo und Do 13.15 - 14 Uhr

Tel. 07231 102132

Fax 0721 9334065

pbs-pf@sw-ka.de<http://pbs.sw-ka.de>

**Arbeitskreis Leben Karlsruhe**

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr
Hirschstr. 87
76137 Karlsruhe
Tel 0721 811 424
Mo-Fr 10-12
Mi 17-19.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Beratungsstelle Brücke Karlsruhe

Gespräche, Information, Lebensberatung
Kronenstr. 23
76133 Karlsruhe
Tel 0721 385 038
Mo, Di, Do, Fr 10-13.00 und 15-18.00 Uhr
Mi 16-20.00 Uhr
Terminvereinbarung nicht erforderlich

Telefonseelsorge

Telefonberatung, Mailberatung, Chat nach Terminvereinbarung
Kostenlos, 24 Stunden erreichbar
Tel 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

