

Sehr geehrte Dozentin, sehr geehrter Dozent der Hochschulregion Karlsruhe-Pforzheim,

Amoklauf an der Hochschule, Suizidversuch im Wohnheim, Tränen in der Prüfung - Studierende fallen nicht immer nur durch ihre Studienleistungen auf, sondern manchmal auch durch gravierende psychische Probleme. Doch Handlungsbedarf besteht nicht erst bei extremen lebensgefährlichen bzw. -gefährdenden Auffälligkeiten. Bereits im Vorfeld von massiven Krisen und Störungen sind deutliche Warnsignale zu erkennen – sofern sie jemand zum einen überhaupt wahrnimmt, zum anderen adäquat deutet und sich nicht zuletzt zuständig genug fühlt zu handeln.

Als DozentIn sind Sie „live vor Ort“ auf dem Campus und haben immer wieder persönlichen Kontakt zu Studierenden.

Im folgenden möchten wir Sie informieren, welche Anzeichen seelischer Not bei Studierenden ernst zu nehmen sind und wie Sie als DozentIn damit umgehen können.

Als Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Karlsruhe unterstützen wir Sie und die Studierenden gerne durch unser Beratungsangebot, das wir Ihnen im letzten Abschnitt vorstellen.

„Was ist mit dem/ der bloß los?“ - Was tun, wenn Studierende auffallen

In den Hochschulen treffen Menschen mit den unterschiedlichsten Ansichten und Lebensgewohnheiten aufeinander, verbunden mit der Möglichkeit, von dieser Unterschiedlichkeit zu profitieren. Doch innerhalb dieser vielfältigen Gemeinschaft gibt es immer wieder einzelne, die **auffällig anders** sind und durch ihr Verhalten aus dem Rahmen fallen – und das nicht immer positiv: Sie sind nicht nur ruhig, sondern geradezu verschlossen, nicht nur nervös, sondern geradezu panisch, nicht mehr originell in ihren Äußerungen, sondern seltsam und befremdlich, nicht mehr nur lebhaft in ihrem Verhalten, sondern getrieben und gehetzt.

Angesichts solcher Verhaltensweisen befinden sich Lehrende in einem Dilemma zwischen Tolerieren und Sich-Einmischen: Lassen sich die Auffälligkeiten als vorübergehend oder individuelle Eigenartigkeiten abtun, so dass man buchstäblich über sie hinwegsehen und – hören kann? Oder besteht vielmehr berechtigter Grund zur Sorge und Anlass, etwas zu unternehmen? Und wenn eingreifen, dann wie?

Manchmal entsteht aus dieser Ratlosigkeit eine folgenschwere Tatenlosigkeit: Nicht nur im Fall des Amokläufers Cho Seung Hui an der Universität in Blacksburg, Virginia, beginnt das Nachdenken über psychische Probleme von Studierenden erst **nach** einer offensichtlichen Katastrophe. Die Frage, warum es so weit kommen musste und sich um den Studierenden nicht schon längst jemand gekümmert hat, stellt sich auch nach wiederholten Misserfolgen bei Prüfungen oder gar dem Scheitern des Studiumsabschlusses, nach körperlichen und/ oder psychischen Zusammenbrüchen von Studierenden oder nach Suizidversuchen oft erst im Nachhinein.

Als DozentIn kommt Ihnen eine soziale Mitverantwortung für die Studierenden zu. Mit der Lehrtätigkeit verbunden ist jedoch auch die Chance, die seelischen Nöte und Probleme von Studierenden wahrzunehmen und darauf angemessen zu reagieren – sofern man weiß, welche Warnsignale auf massive psychische Probleme hinweisen können.

Welche Warnsignale gibt es?

Durchhänger, Schwierigkeiten und Krisen sind normaler Bestandteil jeder Biographie und können meist aus eigener Kraft bzw. mit Unterstützung von FreundInnen, PartnerInnen oder Eltern bewältigt werden. Die Studienzeit als Phase, die mit besonders vielen und wichtigen Entwicklungsaufgaben und Lebensveränderungen einhergeht (z.B. Auszug aus dem Elternhaus, Wahl eines Studien- und Berufsziels, selbständige Organisation des Alltags, Aufbau von neuen freundschaftlichen und partnerschaftlichen Beziehungen, etc.) ist jedoch besonders anfällig für psychische Probleme. Dies kommt auch in empirischen Erhebungen zur psychischen Situation Studierender zum Ausdruck: Nach repräsentativen Befragungen des Deutschen Studentenwerks sind 20% der Studierenden durch psychische Probleme in der Durchführung ihres Studiums so massiv beeinträchtigt, dass eine professionelle Unterstützung gerechtfertigt wäre. Psychische Probleme betreffen dabei weder nur bestimmte (Rand-)Gruppen (z.B. die „Faulen und die Dummen“), noch lassen sie sich vorhersagen: Übergreifend über verschiedene Studienfächer und unabhängig von Faktoren wie Intelligenz, sozialer Kompetenz, sozio-ökonomischem Status können Krisen und Probleme so belastend werden, dass sie das Erreichen wichtiger Lebensziele deutlich beeinträchtigen oder sogar verhindern. Trotz guter Begabung und den besten Absichten können die Betroffenen ihr Studium nur verspätet, unter enormem Kraftaufwand oder im Extrem gar nicht abschließen.

„Von außen“ ist das Ausmaß der Belastung immer nur teilweise erkennbar, Hinweise ergeben sich jedoch aus den folgenden Verhaltensweisen:

- Verschlossenheit, Vermeidung von Blickkontakt, einsilbige Antworten, Feindseligkeit, „versteinerte“ Mine. Es entsteht der Eindruck, nicht an den Studierenden „ranzukommen“.
- Seltsames oder inadäquates Verhalten, z.B. skurrile Ideen, seltsame Körperhaltung/ stereotype Körperbewegungen, keine/ verminderte/ bizarre Reaktionen auf die Umgebung.
- Starke Prüfungsangst, die über „normales Lampenfieber“ hinausgeht und den Zugang zum gelernten Prüfungsstoff nachhaltig blockiert.
- Wiederholtes Nicht-Erscheinen, Verschieben, Absagen von Besprechungsterminen und/ oder Prüfungen.
- Offensichtliche „Hilferufe“ wie z.B. Weinen, schlechte körperliche Verfassung (blass, mager, verwahrlost, etc.), Äußerungen von Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Überforderung, gedrückte Stimmung/ Depressivität.

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

Was tun?

Für den Umgang mit diesen oder ähnlichen Verhaltensweisen hat es sich bewährt, die folgenden Aspekte zu berücksichtigen:

- Sprechen Sie direkt an, **dass** und **aufgrund welcher Verhaltensweisen** Sie sich Sorgen um den Betroffenen machen. Benennen Sie konkret, was Ihnen aufgefallen ist.
- Hören Sie zu und nehmen Sie sich Zeit für den Studierenden. Bemühen Sie sich, seine Situation zu verstehen.

- Signalisieren Sie dem Studierenden Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, ihn bei der Verbesserung seiner Lebenssituation und Befindlichkeit zu unterstützen.
- Bieten Sie – sofern realisier- und vertretbar – Möglichkeiten konkreter Unterstützung an (z.B. Sprechstundentermine in kürzeren Abständen zur besseren Arbeitsstrukturierung).
- Informieren Sie über professionelle Unterstützung (z.B. die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks Karlsruhe (PBS), andere Beratungsstellen, Fachärzte etc.) und ermutigen Sie, diese in Anspruch zu nehmen. Für einige Studierende hat es sich 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!“, „Das ist mir viel zu peinlich!“, „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. Im folgenden stellen wir Ihnen daher überblicksartig unser Beratungsangebot und unsere Arbeitsweise vor.

Die Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende des Studentenwerks Karlsruhe

Die Räumlichkeiten der PBS Karlsruhe und der PBS-Außenstelle Pforzheim befinden sich jeweils in zentraler Lage, jedoch abseits des Campusgeländes, um für die Studierenden einen anonymen Zugang zu gewährleisten. Aus organisatorischen Gründen finden die Beratungsgespräche in der Regel nach Terminvereinbarung statt, in akuten Notfällen ermöglichen wir jedoch auch umgehend einen Gesprächstermin. Rufen Sie uns daher gerne an, wenn Sie im Hochschulalltag auf Studierende treffen, die aktuell besorgniserregend, bedrohlich oder hilfebedürftig wirken.

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

Das Angebot der PBS richtet sich an alle Studierenden der Hochschulregion Karlsruhe-Pforzheim sowie deren PartnerInnen, Familienangehörige und DozentInnen und ist als Angebot des Studentenwerks Karlsruhe kostenlos. Die Beratungsinhalte unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Unser Team besteht aus 7 Diplom-PsychologInnen mit unterschiedlichen therapeutischen Zusatzausbildungen, einer Sekretärin und einer Praktikantin.

Falls Sie Fragen zu unserer Arbeitsweise haben oder weitere Informationen wünschen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende
 Studentenwerk Karlsruhe, Anstalt des öffentlichen Rechts
 Kaiserstr. 111, 76131 Karlsruhe
 Tel.: 0721 93 34 060 Fax: 0721 93 34 065

Telefonische Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00-12.00 Uhr
www.pbs-ka-pf.de
pbs@pbs-ka-pf.de