



## Studierende mit psychischen Problemen - was tun?

Studierende befinden sich durch die vielfältigen Herausforderungen der neuen Lebenssituation in einer vulnerablen Phase und es kommt häufig erstmalig zu psychischen Erkrankungen oder zu einer Verstärkung bereits bekannter Belastungssymptome. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie Ihre Beobachtungen zu Schwierigkeiten und Auffälligkeiten der Studierenden ernst nehmen, um Hilfen zu ermöglichen.

Doch welche Warnsignale gilt es zu erkennen?

Wie ernst muss ich depressive Verstimmungen oder Prüfungsangst nehmen?

Welche Hilfsangebote gibt es?

Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen bei diesen Fragestellungen Unterstützung bieten. Darüber hinaus können Sie sich jederzeit an die Psychosoziale

Studierendenberatung des Studentenwerkes Leipzig wenden

([studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de](mailto:studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de) ; +49 (0)341 97 – 18 848). Hier erhalten Sie Unterstützung bei allen Fragen – natürlich mit Beachtung der Schweigepflicht!

## Welche Warnsignale für psychische Probleme gibt es?

- **Zunehmendes Rückzugsverhalten:**  
Soziale Isolation, Verslossenheit, Apathie, Einzelgängertum, Vermeiden von Blickkontakt, einsilbige Antworten, Wortkargheit, ausdrucksarme Mimik, wie „versteinert“ oder in innere Welten „abgetaucht“ sein, im Gespräch kommt man nicht an den/die Studierende\_n ran, Vorlesungen werden nicht mehr besucht, abwehrendes Verhalten
- **Seltsames, inadäquates, aggressives Verhalten:**  
bizarre Reaktionen auf die Umgebung, Aggressivität/Reizbarkeit, Drohungen, seltsame Körperhaltung, stereotype Körperbewegungen, verzögerte oder keine Reaktion auf Ansprache und Kontaktangebote, seltsam anmutende Ideen/Gedanken/Wahrnehmungen, Verfolgungsideen, sprunghaftes Denken, unbrembarer Redefluss, körperliche Angriffe, Beschädigung von Einrichtungsgegenständen, Diebstahl, Beleidigungen
- **Schlechte körperliche Verfassung:**  
blasser Teint, abgemagerte Erscheinung, starke Gewichtszunahme, Erschöpfung, sichtbare Müdigkeit, Verwahrlosung/fehlende Körperhygiene, Verletzungen, Drogen- oder Alkoholkonsum
- **Depressivität:**  
Niedergeschlagenheit, gedrückte Stimmung/Traurigkeit, Anzeichen von Verlangsamung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, fehlender Antrieb, leise Stimme, Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit werden geäußert, Grübeln, der/die Studierende nimmt sich und/oder das Leben als Last wahr



- **Manie:**  
Hochgefühl, übersteigerte Aktivität, übersteigertes Selbstwertgefühl, Rastlosigkeit, Selbstüberschätzung, viele Ideen und Tatendrang, Unruhe und Getriebenheit, auch im Wechsel mit Depressivität beobachtbar
- **starke Prüfungsangst/Versagensangst:**  
sehr starke körperliche und geistige Anspannung in Prüfungssituationen oder schon Wochen vorher, sichtbare Nervosität, starkes Zittern, Weinen, Blackout in Prüfungen, „Nervenzusammenbrüche“, sichtbare „Blockade“ beim Abrufen des Prüfungsstoffes, Vermeidungsverhalten (Absagen von Prüfungen, wiederholtes Aufschieben), Versagen bei sonst guter Leistungsfähigkeit, psychosomatische Beschwerden (Magenprobleme, wie z. B. Übereben, Übelkeit vor/in der Prüfung, plötzliches Stottern/Stammeln)
- **Überlastung:**  
Gestresst-Sein, Anspannung, Erschöpfung, Weinen, Verzweiflung, mitgeteilte Überforderung, Konzentrationsprobleme, nicht mehr abschalten können, Kraft- und Energielosigkeit, fehlende Erholungsfähigkeit, Schlafstörungen

## Was kann ich tun?

### Grundsätzlich gilt:

Signalisieren Sie Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, der betroffenen Person bei der Verbesserung ihres Befindens oder ihrer Lebenssituation zu helfen. Lassen Sie sich dabei nicht durch eine abwehrende Haltung entmutigen. Über psychische Probleme zu sprechen, fällt schwer und ist meist mit viel Scham verbunden.

### Mögliche Schritte:

- 1.) Nehmen Sie die Warnsignale ernst und hören Sie auf das eigene „Bauchgefühl“, wenn Ihr Eindruck ist, dass der/die Studierende Schwierigkeiten hat.
- 2.) Nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie einen persönlichen und wohlwollenden Kontakt unter „vier Augen“ her.
- 3.) Sprechen Sie die betroffene Person offen und direkt darauf an, dass Sie sich aufgrund bestimmter Verhaltensweisen und Beobachtungen Sorgen machen!
- 4.) Stellen Sie freundlich und zugewandt Fragen, um die Situation des/der Betroffenen besser zu verstehen! Wichtig dabei: Ausreden lassen, keine Wertungen vornehmen („Ach das ist doch nicht schlimm“), keine Ratschläge erteilen („Sie müssen einfach nur ...“) und Vermeiden von Lebensweisheiten („kommt Zeit, kommt Rat“)!
- 5.) Fragen Sie, wie die betroffene Person ihre Situation selbst einschätzt und ob sie Unterstützung hat. Informieren Sie den/die Student\_in ggf. über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (siehe Einleger) oder unter auf der [Website der Psychosozialen Beratung des Studentenwerks Leipzig](#).



- 6.) Vereinbaren Sie ein weiteres Gespräch mit dem/der Betroffenen, um zu schauen, ob professionelle Hilfe aufgesucht wurde und signalisieren Sie, dass Ihnen die Situation der betroffenen Person (weiterhin) wichtig ist. Machen Sie aber keinen Druck. Oft ist es ein längerer Prozess bis eigene Probleme anerkannt und die Notwendigkeit von professioneller Hilfe eingesehen werden.

**Selbstschutz geht vor:** Manchmal macht die Not eines anderen Menschen hilflos. Achten Sie daher auf Ihre eigenen Grenzen und helfen Sie nur im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Belassen Sie die Verantwortung bei dem/der Studierenden. Tauschen Sie sich im Kollegenkreis aus, das entlastet und erweitert oft das Spektrum an Möglichkeiten! Wer hat noch guten Kontakt zur betroffenen Person und könnte ein Gespräch führen? Führen Sie Gespräche zu schwierigen Themen zu zweit und protokollieren Sie diese. Wenden Sie sich ggf. an die Psychosoziale Studierendenberatung!

### **Eigen- oder Fremdgefährdung**

Sie haben den Eindruck, dass die betroffene Person unmittelbar davorsteht, sich selbst und/oder andere zu schädigen oder umzubringen? Z.B., weil Suizidgedanken geäußert werden oder Handlungen vorliegen, die auf die Vorbereitung eines Suizides oder einer Gewalttat hindeuten (Schnitte, Verbrennungen)? Fragen Sie im Zweifelsfall nach, ob und inwiefern konkrete Suizid- oder Gewaltabsichten bestehen und inwiefern es Vorbereitungen zur Ausführung – was? wann? wie? wo? – gibt. Bestätigt sich die akute Gefährdungslage, rufen Sie die Polizei mit dem Notruf 110 oder die Rettungsleitstelle mit 112. Es werden unverzüglich Hilfsmaßnahmen eingeleitet.

### **Impressum**

Herausgabe: Universität Leipzig, Ritterstraße 26, 04109 Leipzig

Redaktion: Gleichstellungsbüro der Universität Leipzig

Produktion: Axel Schöpa, schoepamedien.de

### **Haftungshinweise**

Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte externer Links wird keine Haftung übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreibende verantwortlich (Stand: März 2019).



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.