

## Woran erkenne ich, ob ich oder Menschen um mich „psychisch auffällig“ sind?

### Veränderungen oder neu auftretende Phänomene, z.B.:

**Zunehmendes Rückzugsverhalten:** z.B. soziale Isolation, Einzelgängertum, Wortkargheit, Kontaktvermeidung, ausdrucksarme Mimik, Verschlossenheit, abwehrendes Verhalten

**Ungewöhnliches, unangepasstes oder aggressives Verhalten:** verstärkte und/oder übertriebene Aggressivität und Reizbarkeit, merkwürdige oder unpassende soziale Reaktionen, zur Situation nicht stimmiger Körperausdruck, sprunghafter Erzählfluss, seltsame Ideen/Gedanken/ Wahrnehmungen

**Ungesunde körperliche Verfassung:** Hautbild, unter- oder übergewichtige Erscheinung, Müdigkeit, Erschöpfungssymptome, Verwahrlosung, eingeschränkte Körperhygiene, auffällige Verletzungen, Drogen- und Alkoholkonsum

### Spezielle Erscheinungsformen:

**Depressives Erscheinungsbild:** Niedergeschlagenheit, Verlangsamung des Antriebs, leise Stimme, Traurigkeit, Hoffnungs-/Sinnlosigkeit, Grübeln, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gefühl der „inneren Leere“ und/oder lebensmüde Gedanken

**Manisches Erscheinungsbild:** übersteigerte Aktivität, übersteigertes Selbstwertgefühl, Rastlosigkeit, Ideen und Taten-drang, Unruhe und Getriebenheit (oft im Wechsel mit depressiven Phasen)

**Ausgeprägte Prüfungsangst:** starke körperliche Angstsymptome wie Zittern, Erröten, Nervosität, Weinen, Leistungsblockaden, starke Anspannung, Nervenzusammenbrüche, Vermeidungsverhalten, Verdauungsprobleme, Übelkeit

**Überlastung und Erschöpfung („Burnout“):** Gestresst-sein, Erschöpfungszustände, emotionale Ausbrüche, Konzentrationsprobleme, Kraft- und Energielosigkeit, Schwindel, andauernde innere Anspannung, Schlafstörungen, ungenügende Erholungsfähigkeit

## Grundsätzliche Hinweise für (Mit-)Betroffene, Anteilnehmende und beobachtende Personen:

Ziel aller Bemühungen ist es, Betroffene wieder zu einer neuen Handlungsfähigkeit zu verhelfen.

- Sprechen Sie mit der betroffenen Person: Signalisieren Sie Interesse und Gesprächsbereitschaft, sprechen Sie Beobachtungen/ Befürchtungen klar an.
- Erfragen Sie, was er/sie JETZT braucht, was er/sie sich wünschen würde und was ihn/sie aktuell am ehesten unterstützen könnte (neue Eigenverantwortung).
- Analyse/Aktivierung des sozialen Hilfsnetzwerks: Wer kann/soll mit unterstützen oder könnte beistehen? Soll jemand besonderes informiert werden?

### Wie spreche ich am besten mit einer betroffenen Person?

1. Kontaktabbauung im geeigneten und sicheren Kontext.
2. Zugewandtes freundliches Nachfragen, um sich ein differenziertes Bild von der Person zu machen. Zuhören!
3. Direktes Ansprechen der Beobachtungen und Darlegung, was Ihnen Sorge bereitet, einschließlich einer potenziellen Suizidalität. Ihre Fragen diesbezüglich, werden keine „neuen Ideen“ auslösen oder das Risiko erhöhen!
4. Selbsteinschätzung der Person erfragen. Unterstützungskontext abklären. Auf mögliche Angebote hinweisen.
5. Im Kontakt bleiben, bestehendes Interesse signalisieren, geduldig bleiben und keinen unnötigen Druck ausüben.

### Hinweise zum Selbstschutz:

Eigene Gefühle und Wahrnehmung ernst nehmen (macht mir die Person ein ungutes Gefühl, habe ich Angst, fühle ich mich bedroht?) Bei Zweifeln ggf. Rückversicherung durch gemeinsame Freunde, Kolleg\*innen und Bekannte.

Sie sind nicht allein! Überprüfen Sie: Wen kann ich mit einbinden, wer kann mich unterstützen?

# Psychologisch-systemische Beratung für Studierende

## Informationen

für Studierende und Beschäftigte



**Studierende befinden sich häufig in einer besonderen vulnerablen Phase, bedingt durch verschiedenste Veränderungen, die nun zeitgleich auf sie zukommen:**

- **Ablösephase (Familie, Freunde, Vereine, ...)**
- **neue Verantwortungsübernahme**
- **zwischen zwei Lebensabschnitten stehen**
- **Leben mit neuen Unbekannten und Variablen.**

Häufig wächst mit der Herausforderung des Studiums und der Gestaltung der Zukunft der Druck und die psychische Belastung steigt an - manchmal auch so sehr, bis man sich fragt, ob man eventuell psychisch krank ist.

An dieser Stelle sind wir, das **Team der psychologischen und systemischen Beratung der Zentralen Studienberatung**, für Studierende da. Alle unsere Beratungsangebote sind vertraulich (Schweigepflicht!), freiwillig, kostenlos und neutral. Die Schweigepflicht schließt auch Ämter und Krankenkassen mit ein, weshalb eine Beratung bei uns keine negativen Auswirkungen auf eine mögliche Verbeamtung hat.

## Melden Sie sich!

Um Ihre Fragen und Sorgen zu klären und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, senden Sie uns einfach eine E-Mail an folgende Adresse: [leben@zsb.uni-augsburg.de](mailto:leben@zsb.uni-augsburg.de)

Für Terminvereinbarungen wenden sich am besten direkt an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Psychologischen Beratung: <https://www.uni-augsburg.de/de/studium/organisation-beratung/beratung/>



Telefonische Terminvereinbarungen sind ebenfalls möglich über das Sekretariat unter der Telefonnummer: 0821 598-5147

## Wir beraten u. a. bei folgenden Anlässen:

- persönliche Krisen (Beziehungsprobleme, familiäre Belastungen, Heimweh, Abnabelungsprozesse, „Altlasten“, u.v.m.)
- Überforderung im Studienalltag
- Prüfungsangst, Lernblockaden, Prokrastination („Aufschieberitis“)
- Motivationsprobleme, Stress, Erschöpfung und Burnout
- Probleme bei Entscheidungsfindung, Selbstorganisation, Stressbewältigung
- Ängste und Depressionen
- Identitäts- und Sinnkrisen
- Zukunftsängste
- Fragen bzgl. Suchtgefährdung



## Was tun wir konkret?

- Wir hören zu und wollen mit Ihnen Ihre Situation und Umstände verstehen und gemeinsam reflektieren.
- Wir bieten Ihnen einen Perspektivenwechsel oder Trost an und helfen Ihnen, Ihre Handlungsfähigkeit wieder herzustellen.
- Wir unterbreiten Ihnen verschiedene Interventionsmöglichkeiten und praktische Tipps (Entspannung, Stressbewältigung, Organisation, Kommunikation, soziale Kompetenz, Strukturierung, Schlafhygiene, Gedankenkarussell stoppen, u.v.m.).
- Wir helfen Ihnen bei der Selbststrukturierung und Ihrem (Selbst-) Management.
- Wir aktivieren Ihre Ressourcen.
- Wir führen mediative Gespräche und versuchen mit Ihnen gemeinsam, passende Lösungen zu entwickeln.
- Wir unterstützen ggf. bei der Suche nach weiterführenden Angeboten (andere Beratungsstellen, Therapieplätze, ...).

## Weitere Beratungsangebote:

Wenn wir von der Zentralen Studienberatung einmal nicht erreichbar sind, können folgende Stellen hilfreich sein:

- **B!st – Psychologische Beratung im Studentenwerk** (Telefon: 0821 6504240)
- Rund um die Uhr und kostenlos erreichbar: **Telefonseelsorge** unter der Nummer: 0800/1110 -111 bzw. -222
- Hilfe in **lebensbedrohlichen Akutsituationen** gibt es immer unter der Notruf-Nummer: 112
- Der **Krisendienst Psychiatrie** (24 h): Tel. 0180 655 3000 [www.krisendienst-psiychiatrie.de](http://www.krisendienst-psiychiatrie.de)
- Speziell zur Unterstützung von Eltern wurde die **„Nummer gegen Kummer“** eingerichtet (kostenlos und anonym). Tel.: 0800 111 05 50
- Die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** hat ein Info-Telefon Depression (Infos über Anlaufstellen bei psychischen Problemen) unter der Nummer 0800 3344533 eingerichtet.
- Junge Menschen unter 25 können sich außerdem an den **Krisenchat.de** wenden. Dieser bietet individuelle Krisenberatung per WhatsApp an. Der Chat ist rund um die Uhr erreichbar und kostenlos.

**Niemand muss sein Leben allein bewältigen. Und bisweilen vergessen wir vor lauter Sorge und Stress, wie wunderbar und bunt das Leben tatsächlich ist. Lassen Sie uns gemeinsam ein paar Schritte Ihres Lebensweges gehen und tanken Sie dabei wieder ein wenig auf.**

