

Starthilfe

Ein Ratgeber zum Umgang mit Stress, psychischem Krisen
und Störungen im Studium
von Studierende der Sozialen Arbeit im Projekttag
"Sozialpsychiatrie und gemeindepsychiatrischer
Versorgung".



Belastungen besser bewältigen

©pixabay

Stress im Studium 3

Starthilfe – Stress im Studium	4
Stress, was ist das?	5
Ursachen von Stress	6
Wirkung und Folgen von Stress	9
Entspannungstipps	11
Unterstützungsangebote	18

Psychisch erkrankt im Studium 20

Therapieverfahren	27
Tipps der Dozent*innen	33
Hilfsangebote der EHB	34
Hilfsangebote außerhalb der EHB	37
Mitwirkende	42
Quellen	43



Stress im Studium

©pixabay

Starthilfe - Stress im Studium

„Studierendenstress in Deutschland“



Mit einer Immatrikulation beginnt nicht nur ein neues Kapitel im Leben jeden Studierenden, sondern auch eine sehr stressige Phase. Man stellt hohe Erwartungen an das Studium und an sich selbst, kaum hat das Studium begonnen, ist die Woche vollgepackt mit Vorlesungen und Seminaren, in der vorlesungsfreien Zeit jagt eine Klausur die Nächste, freie Zeiten gibt es selten und alles wächst einem über den Kopf.

In einer im Jahr 2016 von dem Bundesverband der AOK durchgeführten großen empirischen Untersuchung wurden ca. 18.000 Studierende zum Thema „Studierendenstress in Deutschland“ befragt.

Insgesamt zeigt die Studie, dass Studierende Stress mit Assoziationen wie Zeitdruck, Leistungsdruck, Angst vor Überforderung bzw. Erwartungsdruck in Verbindung bringen. So verstanden weisen Studierende in Deutschland ein überwiegend hohes Stresslevel auf. 53 % aller Studierenden empfinden nach eigener Einschätzung ein hohes Stresslevel. Dieser Wert liegt dabei höher als der Stresswert, der in Stressstudien identifiziert wurde, in denen andere Bevölkerungsgruppen untersucht wurden. Beispielsweise lag der Anteil gestresster Beschäftigter 2015 in Deutschland unter allen Beschäftigten bei knapp 50 % (vgl. adp research institute, 2015). Somit fühlen sich Studierende insgesamt gestresster als der Durchschnitt der Beschäftigten in Deutschland (vgl. AOK-Bundesverband 2016, S. 1).

Vor diesem Hintergrund stellt Studierendenstress ein Thema dar, bei dem viele Studierende Unterstützung benötigen.

In dieser Broschüre erfahrt ihr, was Stress ist und was ihn auslöst, welche Folgen für Körper und Seele er haben kann, welche Vermeidungsstrategien und Entspannungsmöglichkeiten es gibt und welche Angebote EHB und andere Einrichtungen zur Prävention von Stress anbieten.

Stress, was ist das?



„Ich schaff das
nicht.“

Stress (vom Griechischen – Druck, Anspannung) ist eine natürliche körperliche Reaktion auf psychische oder körperliche Belastungen. Aus entwicklungsbiologischer Sicht dient Stress dazu, in angenommenen oder realen Gefahrensituationen kurzfristig die Leistungsbereitschaft zu erhöhen (vgl. Leitner 2017).

Treten im Alltag neue Herausforderungen oder Belastungen auf, versucht der Mensch sie mithilfe bisher gemachter Erfahrungen zu lösen. Gelingt ihm das, wird die aktuelle Lage als wenig oder gar nicht belastend empfunden. In Stress kommen wir, wenn wir die Belastung nicht bewältigen können - oder glauben, dass nicht zu können. Schon das Gefühl "Ich schaff das nicht" reicht dafür aus. Dann steigen zum Beispiel Blutdruck und die Anspannung (vgl. Frobeen 2020).

Stress im Alltag ist ein völlig normales Phänomen. Aus medizinischer und psychologischer Sicht ist ein ausgewogener Wechsel von Stress oder Anspannung und Entspannung gesundheits- und leistungsfördernd. Andauernder Stress hingegen kann schwere Erkrankungen auslösen und Körper und Seele ernsthaft schaden (vgl. Kahle 2020).



Ursachen von Stress

Stressoren

Alles was uns stresst, nennt man Stressfaktoren (auch Stressoren genannt). Stressfaktoren sind alle inneren Reize und äußeren Umwelteinflüsse, die körperliche und psychische Stressreaktionen hervorrufen. Das bedeutet, sie lösen eine Kaskade biochemischer Reaktionen aus, die letztlich zur Ausschüttung von Stresshormonen führen. Diese versetzen unseren Körper in Alarmbereitschaft (vgl. Küsel 2020).

Stressfaktoren ändern sich, wenn sich die Gesellschaft wandelt. Heute machen überwiegend die psychosozialen Stress-Ursachen die Menschen gereizt, hektisch und nervös.



Typische Stressoren unserer modernen Gesellschaft sind:

- Leistungsdruck und Zeitdruck
- Multitasking, Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung
- Konflikte am Arbeitsplatz, an der Uni oder in der Familie
- Doppelbelastung durch Beruf und Familie
- überzogene Anspruchshaltung gegenüber sich selbst
- Unzufriedenheit, Sorgen und Zukunftsängste
- ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel
- wenig oder gar keine Erholung (vgl. dazu Küsel 2020)

Ursachen von Stress

Durch welche Faktoren wird Stress im Studium ausgelöst?

Hochschulbezogener Stress

Hochschulbezogener Stress bezieht sich auf das Stress-empfinden, das sich in den unterschiedlichen Phasen eines Studiums einstellt. So zählen hierzu unter anderem der Einstieg in das Studium und die Studienwahl, die Organisation von Studium und Semester, die Prüfungszeit und die Vorbereitung auf diese (vgl. AOK-Bundesverband 2016, S. 30).

Die wichtigste hochschulbezogene Ursache für Stress stellen Prüfungen dar. Hier empfinden Studierende Vorbereitungen auf die Prüfungen sowie das Anfertigen von Abschlussarbeiten als besonders stressig (ebd. S. 31).

In der Kategorie Semesterorganisation empfinden die Studierenden insbesondere die Arbeitsbelastung durch das Studium insgesamt als größten Stressfaktor. Als weitere Stressfaktoren wurden u.a. die Organisation von Praktika, die Prüfungsplanung für jedes Semester, die Planung des Studienverlaufs und die hohe Veranstaltungsdichte angegeben (vgl. ebd. S. 32).

Im Hinblick auf die Lehrveranstaltungen gaben die Studierenden an, dass der große Stoffumfang, die unausgeglichene Anforderungen der Veranstaltungen im Verlauf des Semesters, das Anforderungsniveau in den Veranstaltungen und die Art der Stoffvermittlung den größten Stress verursachen (vgl. ebd.).

Das Anspruchsniveau im neuen Studium zu meistern (z.B. anderes Lernen und Lehren als in der Schule), empfinden Studierende im Bereich „Studieneinstieg“ am stressigsten. Weiterhin wurden in diesem Bereich die Wohnungs-/Zimmersuche und der Studieneinstig insgesamt als belastend angegeben (vgl. ebd. S. 34).



Prüfungsstress

Ursachen von Stress



Stress durch Alltagsorganisation

Stress durch Alltagsorganisation umfasst die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten, Fahrtwege zwischen Hochschule und Wohnort, die Alltagsorganisation im engeren Sinne (Haushalt, Einkaufen etc.) sowie die finanzielle Situation der Studierenden (vgl. ebd. S. 30).

In der Organisation des studentischen Lebens stellen die zeitliche Vereinbarkeit von Studium und anderen Aktivitäten, die Suche und die Ausübung einer bezahlten Nebenbeschäftigung, und die finanzielle Lage die größten Stressfaktoren dar (vgl. ebd. S. 36).

Intrapersoneller Stress

Intrapersoneller Stress entsteht innerhalb der Person mit sich selbst, bedingt durch an sich selbst gestellte Erwartungen (vgl. ebd. S. 30).

In dieser Stresskategorie empfinden Studierende das Erreichen eigener Erwartungen und allgemeine Zukunftsperspektiven nach dem Studium als die größten intrapersonellen Stressfaktoren (vgl. ebd. S. 34).

Wirkung und Folgen von Stress

(somatische und psychische Folgen)

Stress kann vielfache körperliche und psychische Folgen haben. Nicht von Ungefähr spricht der Volksmund von: „Im Magen liegen...“, „An die Nieren gehen...“ oder „Sich den Kopf zerbrechen...“ und dies sind nur einige Beispiele von Vielen. Unsere natürliche Reaktion auf Stress macht uns außerordentlich reaktionsschnell und körperlich leistungsfähig. Wenn der Stress aber besonders überdauernd oder belastend ist und kein ausreichender Stressabbau erfolgt kann Stress krank machen und negative gesundheitliche Folgen haben.



©pixabay

Wirkung und Folgen von Stress

Körperliche (somatische) Folgen sind:

- Bluthochdruck
- Innere Unruhe
- Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Herzrasen bis hin zum Reizmagen oder Reizdarm
- Muskelverspannungen
- Schmerzen
- Allgemeine Schwächung des Immunsystems

Auch führt übermäßiger Stress zu kognitiven Problemen wie **eingeschränkte Konzentration- und Leistungsfähigkeit** oder **Kreativität**. Stress wirkt sich negativ auf die **Arbeitsproduktivität** und **Arbeitsqualität** aus. Durch Stress können ebenso Effekte wie **Mobbing** oder ein **Burnout** entstehen.

Chronischer Stress ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von verschiedenen psychischen Erkrankungen wie:

- Niedergeschlagenheit
- Sozialer Rückzug
- Depressive Episoden
- Angst- oder Essstörungen

Entspannungstipps

Um dem negativen Stress von außen entgegen wirken zu können, ist es wichtig sich zu Beginn eines Semesters einen **Überblick** zu **verschaffen**. Um insbesondere bei anstehenden Prüfungsleistungen nicht in zeitliche Bedrängnis zu kommen und in Folge dessen nicht ausreichend darauf vorbereitet zu sein und sich nur mit Stress und Kopfschmerzen durch das Semester zu schlagen. Dafür ist es wichtig sich seine **Zeit einzuteilen** und das Zeitmanagement aktiv in die Hand zu nehmen. Das bedeutet die Aufgaben, Präsentationen, Prüfungen und Hausarbeiten in einen **realistischen Zeitrahmen** zu planen und immer den Überblick zu behalten. Am besten visualisierst du dir dies. Dann ist der erste Schritt getan um die Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können. Denn die Zeit lässt sich nicht beeinflussen, aber der Umgang mit ihr schon.

In deiner individuellen Übersicht sollte ausreichend Zeit für eine **ausgleichende Tätigkeit** vorgesehen sein. Denn diese ist wichtig um den aufkommenden Stress positiv begegnen zu können und ist **genauso wichtig wie die individuellen Aufgaben** die du zu erledigen hast. Wie so ein Ausgleich gestaltet werden kann, liest du weiter unten im Abschnitt „Wege zum Ausgleich und der Entspannung“.



©pixabay

In regulären als auch intensiveren Lernphasen ist es wichtig seinen **Tagesablauf** zu **strukturieren** und seine Prioritäten klar zu definieren. Wobei nicht vergessen werden darf, dass **Essens,- und Erholungspausen**, genauso wichtig sind wie die Lernphasen. Wenn es dir schwerfällt, kann es dir vielleicht helfen dies zusammen mit Kommiliton*in zu gestalten oder eine **Lerngruppe** zu gründen, in der ihr dieses berücksichtigt.

Am Ende eines anstrengenden Tages ist es **für Körper und Seele eine Wohltat sich mit einem Spaziergang** zu **belohnen**, das ist auch eine wertvolle Strategie Stress zu bewältigen.

Ein weiterer Schritt um Stress zu vermeiden ist **ausreichend Schlaf**. Hört sich einfach an, dennoch fällt es vielen Menschen schwer rechtzeitig schlafen zu gehen, um sich am nächsten Morgen fit und ausgeruht zu fühlen. Trotzdem ist der Schlaf unheimlich **wichtig für unsere mentale Gesundheit**, er trägt dazu bei, dass wir das **Erlebte und Gelernte verarbeiten** und entstandenen **Stress abbauen**. Zu wenig Schlaf führt auf Dauer zu geringerer Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwäche



©pixabay

E ntspannungstipps

Prokrastination

Was viele Studierende kennen ist das Aufschieben von wichtigen Aufgaben, die sogenannte „Prokrastination“. Das Aufschieben kann unterschiedliche und individuelle Gründe haben, am häufigsten ist vermutlich, dass man den Berg von vielen dringenden Aufgaben nicht mehr überschauen kann und dies einem „über den Kopf wächst“.



©pixabay

SMART- Methode

Hierbei ist es eine Möglichkeit in kleinen Teilzielen sich an den zu groß erscheinenden Berg von Aufgaben zu begeben. Dafür gibt es eine gute Methode um sich dies einfacher zu gestalten. Sie nennt sich die **SMART-Methode**, hierbei steht jeweils ein Buchstabe für ein Begriff den man bei der Aufgabe bzw. die Teilziele definiert.

Das **S** steht für **spezifisch**, ein Teilziel muss genau definiert werden. **M** bedeutet **messbar**, das Teilziel muss erfassbar sein, damit sich der Erfolg festhalten lässt. **A** steht für **attraktiv**, bedeutet die Aufgabe angenehm zu gestalten und sich das Warum (Ergebnis) vor Augen führen. **R** steht für **realistisch** und bedeutet die Aufgabe in einen realisierbaren Zeitrahmen zu setzen und erledigen zu können. **T** steht für **terminiert** und bedeutet für jedes Teilziel wird ein Zeitplan terminiert zu dem dann eins der Ziele erreicht bzw. die Aufgabe bewältigt ist. Wenn man sich so den großen Berg in kleine Stück zerlegt und nach und nach abarbeitet, fällt einem dies schon viel leichter (vgl. Wimmer, 2020).

E ntspannungstipps

Wege zum Ausgleich und der Entspannung

Allgemein gilt zu sagen, dass durch gezielte Entspannung ein Aufbau der Resilienz (Widerstandsfähigkeit) gefordert ist und Stress wirkungsvoller sowie nachhaltiger zu bewältigen ist. Insgesamt geht es darum sein Gedankenkarussell zu beenden und das Gehirn mit anderen Reizen zu füttern, damit der Stress keinen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit nimmt.

Nun möchten wir euch ein paar Möglichkeiten darstellen, wie man seinen Ausgleich zum Studienalltag gestalten kann.

Sport

Als Ausgleich zu deiner Zeit am Schreibtisch hat sich Sport als sehr wertvoll erwiesen, er äußert sich als sogenannter Schutzfaktor für die körperlichen und psychischen Folgen von Stress. Durch körperliche Bewegung lassen sich die äußeren Stressoren verringern bzw. als nicht so belastend anfühlen, da man eine erhöhte Resilienz aufbaut.

Das Gehirn reagiert auf die körperliche Betätigung indem es entstandene Stresshormone abbaut und die Konzentration an Glückshormonen wie Endorphin und Serotonin steigen lässt. Deshalb ist man nach dem Sport so positiv gestimmt, weil die Glückshormone die Stresshormone neutralisieren (vgl. Hamberger, 2020).

Die sportliche Tätigkeit kann ganz unterschiedlich ausfallen, jeder sollte da etwas finden was Freude bringt. Auf YouTube zum Beispiel gibt es viele verschiedene Videos für Zuhause mit Übungen zum Mitmachen. Wichtig dabei ist einfach die körperliche Bewegung, auch mit einem längeren Spaziergang ist der Körper in diesen Zustand versetzt.



E ntspannungstipps

Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Entspannungstechnik, um den Körper bewusster wahrzunehmen und Spannungszustände lösen zu können. Yoga regt den entspannungsfördernden Parasympathikus des autonomen Nervensystems an, der darauf mit Erholung, Konzentration und Ausgeglichenheit reagiert. Zudem stärkt Yoga das Immunsystem, Lungenfunktion und die Muskulatur und fordert die Tätigkeit des Herzens sowie den Abbau des Stresshormons Cortisol (vgl. von Haaren, 2011).

Angeleitete Yogasequenzen gibt es auf YouTube zum Mitmachen, da kann man einfach mal schauen, was einem persönlich zuspricht.



©pixabay



©pixabay

Meditation

Meditation stammt vom lateinischen Wort für "nachsinnen, nachdenken" und stellt eine Methode dar, bestimmt eine entspannende Wirkung der Konzentration und Achtsamkeit zu erzielen.

Durch regelmäßiges Meditieren wird Gelassenheit geübt und das Vereinnahmen der Probleme des Alltags lässt sich verringern, Entspannung tritt ein und die Konzentrationsfähigkeit sowie das Selbstbewusstsein wird erhöht. Auch der Atem und das Herz werden langsamer und schädliche Stresseinflüsse auf das Immunsystem werden vermindert (vgl. Frobeen/Ott, 2020).

Viele unterschiedliche, geführte Meditationen gibt es kostenlos auf YouTube, Spotify oder auch in verschiedenen Apps.

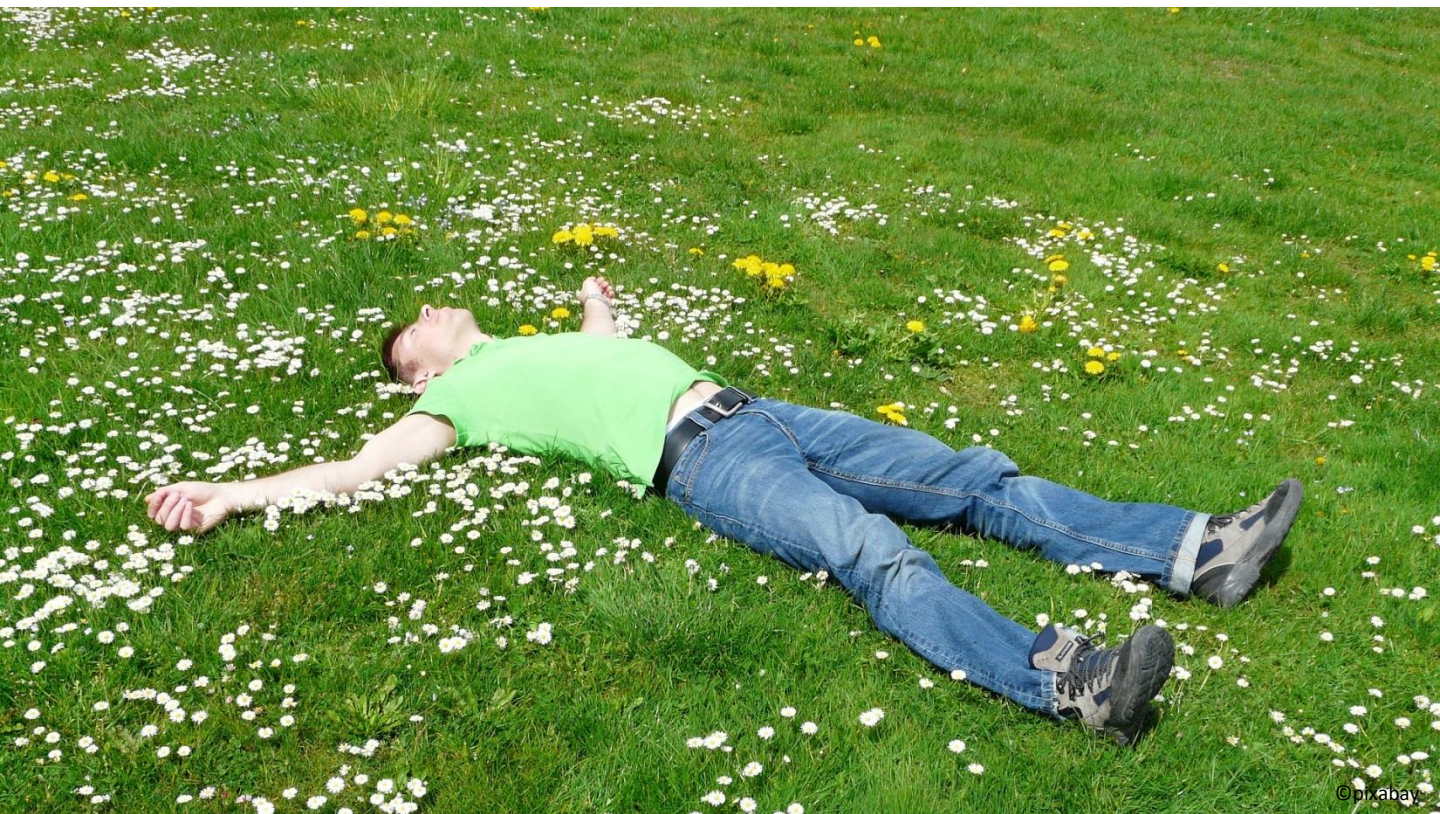
E ntspannungstipps

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung ist eine Methode um die Aufmerksamkeit gezielt auf das zu richten was man empfindet. Durch gezielte An,- und Entspannung der verschiedenen Muskelgruppen merkt man deutlich wie es sich anfühlt, wenn die Muskeln wieder ganz locker werden.

Die Progressive Muskelentspannung hilft muskuläre Verspannungen zu lösen aber auch den Körper besser wahrzunehmen. Ebenso wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf, man wird ausgeglichener und weniger nervös. In Stresssituationen ist man weniger verunsichert und auch zum Einschlafen hat sich die Methode als sehr hilfreich dargestellt (vgl. Frobeen, 2020).

Auditiv begleitende progressive Muskelentspannung gibt es auch im Internet zu finden, meist auf Seiten der unterschiedlichen Krankenkassen oder bei Spotify.



© pixabay

E ntspannungstipps

Freund*innen treffen

Freund*innen treffen und Sozialkontakte pflegen ist auch ein willkommener Ausgleich zum oftmals stressigen Alltag eines Studierenden, umso wichtiger ist es mit Freunden ins Gespräch zu kommen und sich über andere Dinge auszutauschen. Eventuell bietet es sich an, sich mit Kommiliton*in zu verabreden um einen Spaziergang zu machen oder einen Kaffee trinken zu gehen. Denn die frische Luft wirkt Wunder, wenn es darum geht auf andere Gedanken zu kommen.



Abschließend möchten wir euch mitgeben, dass das Stressmanagement nicht dazu dient sich krank machenden Umständen und der stressenden Umwelt anzupassen, sondern nur Möglichkeiten darstellen diesen entgegenzuwirken. Sie stellen keine Garantie dar komplett stressfrei das Studium zu bewältigen. Wenn bei persönlichem Empfinden keine der Strategien dir entgegenkommen, den Stress zu bewältigen bieten unterschiedliche Institutionen Unterstützungsangebote an, die im folgenden Abschnitt dargestellt sind.

Unterstützungsangebote

EHB gesund

Verschiedene Unterstützungsmaßnahmen im Bereich „Stressprävention und Stressbewältigung“ bietet auch die Evangelische Hochschule Berlin (EHB) an. Mit dem Projekt ehb.gesund möchte die EHB in einem transparenten, partizipativen Prozess eine Lernumgebung gestalten, die für alle Studierenden gesundheitsförderlich wirkt. Im Fokus stehen Maßnahmen, die sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit fördern und erhalten sollen.

Dass Stress im Studium für viele Studierende von großer Bedeutung ist, haben viele Hochschulen und andere Einrichtungen inzwischen erkannt. Sie bieten verschiedene Unterstützungsmaßnahmen an, um ihren Studierenden zu helfen, mit Stress im Studium besser umzugehen bzw. diesen erst gar nicht entstehen zu lassen.

Unter Unterstützungsangeboten an der EHB findet man z.B. folgende wie:

- Studentische Seelsorge
- Coaching & Lebensberatung der Hochschulpfarrerin
- Behindertenbeauftragte für Studierende mit Behinderung, chronischer Erkrankung und sonstiger Beeinträchtigung
- Gleichstellungsbeauftragte*r
- Frauenbeauftragte*r
- AG Antidiskriminierung und Diversity (zu den Angeboten der psychosozialen Gesundheit <https://www.eh-berlin.de/hochschule/ehbgesund/angebote-zur-psychosozialen-gesundheit>).

Ergänzend dazu finden regelmäßig Maßnahmen statt, die das mentale Wohlbefinden in den Fokus stellen wie z.B. Achtsamkeitsworkshops, Entspannungskurse oder auch Workshops zum Thema Stressmanagement (mehr dazu unter www.eh-berlin.de/hochschule/ehbgesund).

Unterstützungsangebote



©pixabay

Das Studentenwerk Berlin

Ein sehr vielfältiges Angebot an Beratung und Unterstützung bietet auch das Studentenwerk Berlin an.

Im Rahmen der psychologischen Beratung können Studierende sich sowohl zu studienspezifischen Themen wie Rede- und Prüfungsängsten, Konzentrationsstörungen, Selbstorganisation beraten lassen, als auch in persönlichen Konfliktsituationen, wie beispielsweise:

- Selbstwertprobleme, Angstzustände, depressive Verstimmungen
- Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten (soziale Isolation, Probleme mit Freund*innen, Mitbewohner*innen)
- aktuelle Krisensituationen (z.B. Verlust eines bedeutsamen Menschen, Suizidgedanken, Erfahrungen mit sexuellen oder gewalttätigen Übergriffen)
- belastende Familiensituation (z.B. Erkrankung und Verlust eines Elternteils, Trennung der Eltern, Probleme mit Geschwistern, Familienkonstellationen)
- psychosomatische Beschwerden, Essstörungen
- schwierige soziale Situation (Vereinbarkeit von Studium und Job etc.)
- spezifische Probleme internationaler Studierender
- Suchtprobleme (Medienabhängigkeit, Alkohol, Drogen)

Einzelheiten dazu unter:

<https://www.stw.berlin/beratung/psychologisch-psychotherapeutischen-beratung.html>



Psychisch erkrankt im Studium

©pixabay

Psychisch erkrankt im Studium



Jeder Mensch kann psychisch erkranken. Diese „Fähigkeit“ ist zutiefst menschlich. Daher wird sich im Folgenden mit psychischen Erkrankungen und deren Entstehung auseinandergesetzt. Damit du im Falle einer psychischen Erkrankung weißt, an wen oder was du dich wenden kannst, wird sich im weiteren Verlauf mit den Hilfsangeboten und den Möglichkeiten zur Erleichterung des Studiums, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Hochschule, beschäftigt. Zudem wird es einen Einblick in die verschiedenen Psychotherapieverfahren geben.

„Eine psychische Störung ist definiert als Syndrom, welches durch klinisch signifikante Störungen in den Kognitionen, in der Emotionsregulation und im Verhalten einer Person charakterisiert ist. Diese Störungen sind Ausdruck von dysfunktionalen psychologischen, biologischen oder entwicklungsbezogenen Prozessen, die psychischen und seelischen Funktionen zugrunde liegen. Psychische Störungen sind typischerweise verbunden mit bedeutsamen Leiden oder Behinderung hinsichtlich sozialer oder berufs-/ ausbildungsbezogener und anderer wichtiger Aktivitäten“ (DSM-V, 2013).

Aus dem 2018 veröffentlichten BARMER Arztreport ging hervor, dass in den letzten Jahren psychische Erkrankungen bei jungen Erwachsenen bundesweit zugenommen haben. In Berlin wurden die meisten Diagnosen verzeichnet. Demnach litt 2016 fast jeder dritte junge Erwachsene an einer psychischen Erkrankung. Am häufigsten traten *Affektive Störungen* (30.268 Diagnosen) bzw. in erster Linie *Depressionen* auf. Jeder zehnte junge Mensch war 2016 daher in ärztlicher Behandlung. Die zweit häufigste Diagnose war eine *somatoforme Störung* (28.458). Des Weiteren litten viele junge Erwachsene unter *Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen* (27.121) als auch unter *Angststörungen* (15.205).

Psychisch erkrankt im Studium

Psychische Erkrankungen

Bei **Affektiven Störungen** handelt es sich um eine Gruppe von Störungen. Das Hauptsymptom der Störungen ist eine krankhafte Veränderung der Stimmungslage oder der Affektivität entweder zur Depression oder zur gehobenen Stimmung. Die Störungen tendieren zu wiederholtem Auftreten.

Depressionen

ICD- 10 F30-F39

Bei Depressionen handelt es sich um eine psychische Störung, die mindestens zwei Wochen anhält. Sie ist durch das Auftreten mindesten zweier Hauptsymptome gekennzeichnet.

Zu den Hauptsymptomen zählen:

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust/Freudlosigkeit
- Antriebsstörung, erhöhte Ermüdbarkeit

Zudem müssen zwei bis vier andere Symptome auftreten.

Zu den häufigsten Zusatzsymptomen zählen:

- reduzierte Konzentration und Aufmerksamkeit
- reduziertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Schuldgefühl
- Unruhe, Hemmung
- Selbstschädigung, Suizidgedanken
- Schlafstörungen
- Appetitstörung
- Tagesschwankungen

Die Verlaufsform kann sehr unterschiedlich sein.

Psychisch erkrankt im Studium

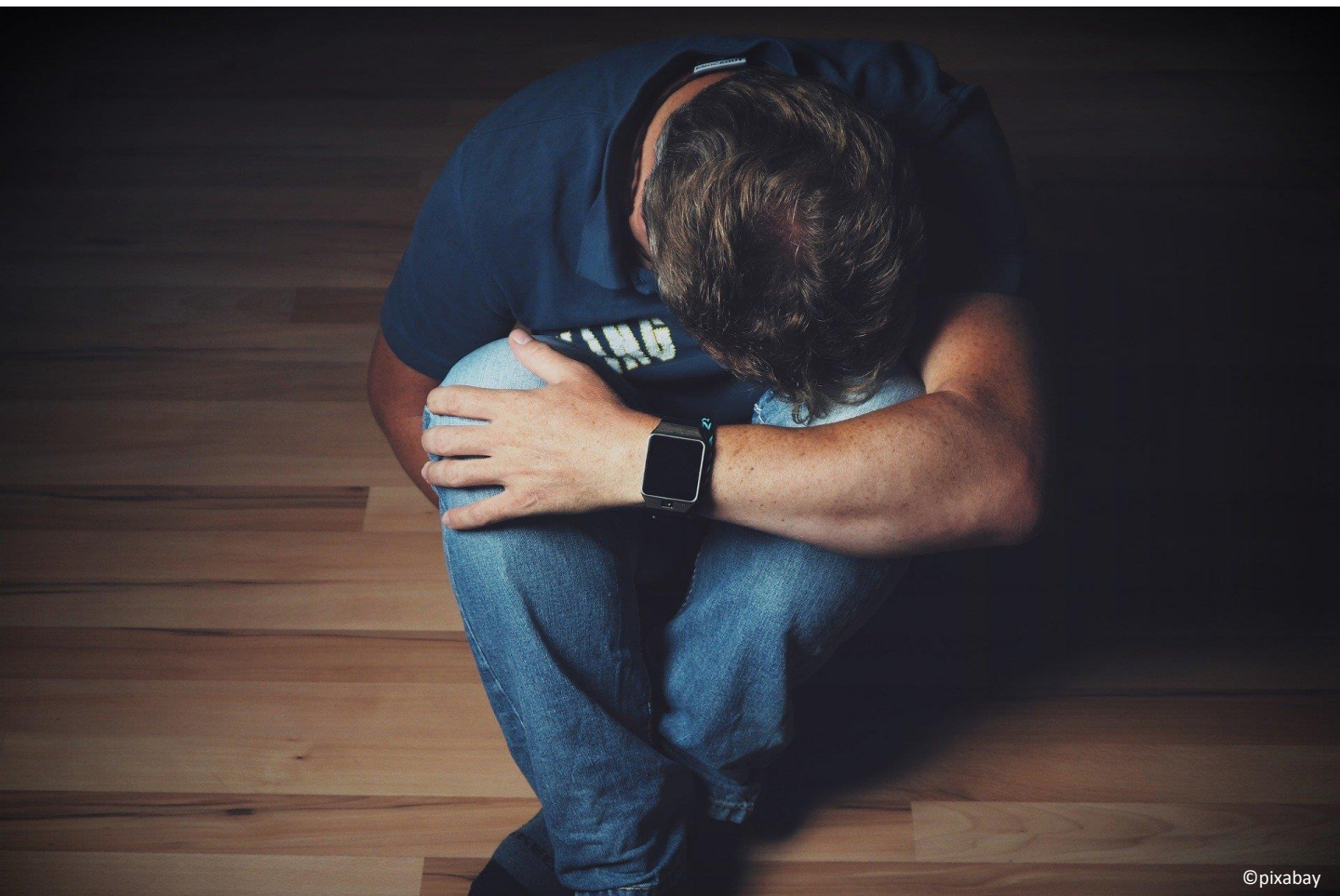
Somatoforme
Störungen
ICD- 10 F45

Somatoforme Störungen sind durch wiederholtes Auftreten von körperlichen Symptomen gekennzeichnet. Die Symptome sind jedoch nicht körperlich begründbar. Trotz allem wünschen sich Betroffene eine ärztliche Erklärung. Die Symptome sind in ihrer Art und dem Ausmaß, dem Leiden und der innerlichen Beteiligung des Patienten nicht greifbar.

Beispiele:

Übelkeit, Brust- Rücken- Arm- Bein- Bauchschmerzen, Herzstechen/stolpern, Verdauungsprobleme, Atemnot...

Die Symptome können in allen Organsystemen auftreten, die Symptomatiken sind sehr vielfältig.



©pixabay

Psychisch erkrankt im Studium

Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen ICD 10 F43

Die Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen werden durch verschiedene Faktoren (wie durch ein außergewöhnlich belastendes Ereignis im Leben verursacht. Besondere Veränderungen im Leben, welche zu einer dauerhaften und unangenehmen Situation führen, können eine Anpassungsstörung hervorrufen. Auch spielen die Vulnerabilität und Bewältigungsressourcen hier mit ein.

Die **akute Belastungsreaktion (F43.0)** tritt nach einem belastenden Ereignis auf (eine normale Reaktion auf eine außergewöhnliche physische oder psychische Belastung). Dauer: einige Stunden bis drei Tage an.

Typische Symptome:

- (anfänglich) eine Art Betäubung und Bewusstseinsminderung
- eingeschränkte Aufmerksamkeit
- Unfähigkeit Reize zu verarbeiten und Desorientiertheit

Die **Posttraumatische Belastungsstörung (F43.1)** entsteht verzögert auf ein sehr belastendes Ereignis/Situation (außergewöhnliche Bedrohung oder Katastrophen) Dauer: mehrere Wochen, bis Monate

Typische Symptome:

- Flashbacks/Träume/Alpträume
- Gleichgültigkeit/Teilnahmslosigkeit/Freudlosigkeit
- Vermeidung von bestimmten Aktivitäten und Situationen, die an das Trauma erinnern könnten

Anpassungsstörungen (F43.2) treten nach einer entscheidenden Veränderung im Leben oder nach belastenden Ereignissen auf, welche zu Zuständen wie subjektiver Bedrängnis und emotionaler Beeinträchtigung führen. Diese können soziale Funktionen und Leistungen behindern.

Typische Symptome:

- Depressive Stimmung
- Angst oder Sorge (oder eine Mischung dieser)
- das Gefühl zu haben, mit dem Alltag nicht zurecht zu kommen

Psychisch erkrankt im Studium

Angststörungen

ICD- 10 F40-F48

Bei Angststörungen handelt es sich um eine psychische Störung, bei der eine übertriebene, der Situation nicht angemessene Angstreaktion in verschiedenen Ausprägungen auftritt.

Situation oder objektbezogene Ängste

- Agoraphobie (F40.0) - Angst, allein in die Öffentlichkeit und unter Menschenmengen zu gehen
- Soziale Phobie(F40.1) - Angst und Vermeidung vor sozialen Situationen
- Klaustrophobie (F40.2) - Angst vor geschlossenen Räumen
- Panikstörung (F41.0) - Panikattacken treten situationsunabhängig plötzlich, anfallsartig und wiederkehrend auf.
- Generalisierte Angststörung (F41.1) - Angstsymptome treten situationsunabhängig und als Dauerzustand über Wochen bis Jahre auf.

Die Symptome unterscheiden sich je nach Störungsbild. Mögliche Symptome könnten sein:

- Herzklopfen/Herzrasen, Pulsbeschleunigung
- Schweißausbrüche
- Sprachschwierigkeiten und Atembeschwerden
- Gefühl der Enge in Kehle und Brust bis zur Atemnot
- Übelkeit, auch bis zum Erbrechen



Psychisch erkrankt im Studium

Vulnerabilitäts-Stress-Bewältigungsmodell



Bei dem VSB-Modell geht es um die individuelle Veranlagung eines Menschen, anfällig für psychische Krankheiten zu sein. Vulnerabilität kann man als eine Anfälligkeit (ursprünglich: Veranlagung) verstehen, Stress als belastende Ereignisse, die die aktuellen Bewältigungsressourcen übersteigen und Bewältigung als die aktuell zur Verfügung stehenden und genutzten Coping-Strategien. Eine erhöhte „Verletzlichkeit“ für die Entwicklung einer psychischen Störung entsteht aus der Interaktion biologischer (angeborene und erworbene biologische Bedingungen) und psychosozialer (psychosoziale Entwicklungsbedingungen (Lebensgeschichte)) Faktoren. Diese Verletzlichkeit kann durch zusätzliche Belastungen/Stress (alltägliche Stressoren, kritische Lebensereignisse etc.) erhöht werden und erste mehr oder weniger störungsspezifische Frühwarnzeichen auftreten.

Jedoch kann durch ausreichende Schutzfaktoren und bestimmte Bewältigungsfertigkeiten diese Frühwarnzeichen abgeschwächt und bewältigt werden, sodass es zu keiner schwerwiegenden psychischen Krise kommt. Ohne ausreichende Bewältigung hingegen, kann die individuelle kritische Grenze überschritten werden, sodass es zu einer akuten psychischen „Krise“ bzw. zu einer Episode einer psychischen Störung kommt.

Therapieverfahren

Wann zur Therapie?

Ob eine Therapie angezeigt ist, oder nicht entscheidet der subjektive Leidensdruck.

Die folgenden Informationen und Leitfragen sind aus dem Buch „Therapie wirkt! So erleben Patienten Psychotherapie“ von Prof. Dr. Sven Barnow entnommen. Erschienen im Springer-Verlag, Berlin Heidelberg, 2013.

Viele psychischen Störungen klingen nach einer Zeit durch selbständige Bewältigung nach einer Zeit von allein ab, manche jedoch nur selten von allein und andere gar nicht. Zur zweiten Kategorie gehören u. a. die Angststörungen, Zwänge, Essstörungen, Sucht, Schizophrenie, mittelgradige bis schwere Depressionen, die Borderline Störung & Posttraumastörungen, wenn diese komplex sind.

Es ist sehr unwahrscheinlich, dass sich diese Gedanken und Gefühle von allein auflösen.

Auch ist wichtig zu schauen, ob die Probleme schon sehr lange bestehen. Umso länger die Probleme bereits bestehen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sich die Symptomatik von allein behebt.

Sollten eine der Fragen mit 4 oder höher bewertet werden, lohnt es sich eine Psychotherapie zu erwägen.

	Trifft nicht zu						Trifft vollkommen zu
1. Ich fühle mich durch die Symptome in meinem Alltagsleben beeinträchtigt.	0	1	2	3	4	5	6
2. Ich habe einen erheblichen Leidensdruck und meine Gedanken kreisen sehr oft um meine Probleme.	0	1	2	3	4	5	6
3. Ich möchte so nicht weiterleben, es muss sich etwas ändern.	0	1	2	3	4	5	6
	Weniger als 2 Wochen	Zwischen 2 Wochen und 3 Monaten	Zwischen 3 und 6 Monaten	Länger als 6 Monate			
4. Wie lange halten die Probleme schon an?	0	1	2	3			

Therapieverfahren

Psychotherapieverfahren

Psychodynamische Verfahren

Tiefenpsychologie Psychoanalyse

Therapieinhalte:

- Erkennen und Reflektieren des emotionalen Erleben
- Aufdecken von Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Rationalisierung von emotionalen Problemen
- Projektion eigener Fehler auf andere
- Aufdecken von wiederkehrenden Leid erzeugenden Handlungsmustern
- Verarbeitung der kindlichen Entwicklung und Biografie allgemein, Fokus auf Bindungserfahrungen
- Beleuchtung des Beziehungsverhaltens
- Reflektieren von Fantasien z.B. in Träumen oder bewussten Wünschen

Kognitive Verhaltenstherapie

Therapieinhalte:

- Fokus auf die Gegenwart und das Erreichen von Symptomkontrolle
- Verbessern von Kompetenzen
- „Verlernen“ von falsch erlernten Verhaltensmustern und diese ersetzen
- Analysieren und funktionalen und dysfunktionalem Verhalten und Denken
- Fokus auf das „Umformen“ des dysfunktionalen Denkens unter der Annahme, dass unser Denken unser Fühlen und Handeln bestimmt
- Die Therapie erfolgt meist unter klaren Therapiezielen und Therapieschritten

Therapieverfahren

Systemische Ansätze

Therapieinhalte:

- Die Betroffenen werden nicht isoliert betrachtet, sondern als Teil eines sozialen Systems
- Die Symptomatik wird als Ausdruck von Mechanismen und Konflikten gesehen, die Betroffene innerhalb ihres Systems erfahren und Leid erzeugen
- der Fokus der Therapie liegt somit auf den Beziehungen, die eine Person hat und versucht die anderen Systemmitglieder in die Therapie miteinzubeziehen, auch wenn diese dafür nicht anwesend sein müssen
- Durch das Verschaffen neuer Perspektiven auf die Mechanismen des Systems, können Lösungen erarbeitet werden



©pixabay

Therapieverfahren

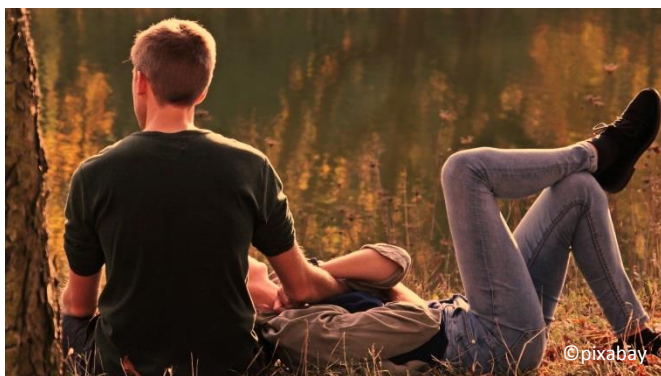
Welche Therapie für wen?

Die Frage danach, welche Psychotherapieform für eine Person geeignet ist, hängt zum Teil von der Störung ab, zum größeren Teil aber davon, wie die Person charakterlich gestrickt ist und was von der Therapie erwartet wird.

Wer über einen längeren Zeitraum biografisch arbeiten und Lösungen für die aktuellen Probleme über Ursachenforschung in der Vergangenheit erarbeiten möchte, fühlt sich vermutlich in einem der **psychodynamischen Verfahren** gut aufgehoben.

Wer gerne pragmatisch an Probleme herangeht und klar strukturierte Aufgaben in einem Prozess bevorzugt, kann womöglich eher in einer **kognitiven Verhaltenstherapie** Linderung finden.

Wer den Mustern der eigenen Beziehungen die Ursache für die psychischen Störungen vermutet und die Beziehungen zu anderen Menschen näher beleuchten möchte, kann vielleicht in einer **systemischen Therapie** die größten Erfolge erzielen. Ratsam ist es auch bei der Psychotherapeut*innensuche darauf zu achten, dass die Person einen **passenden Schwerpunkt** in der Arbeit nennt: Trauma, Essstörungen, Angststörungen etc. Dann ist es wahrscheinlicher, dass die behandelnde Person ein noch besseres und gezielteres Verständnis für die Problematik mitbringt und somit die Chancen auf Genesung nochmal erhöht sind.



T herapieverfahren

Behandlungswirksamkeiten

■ **Tab. 2.1** Zusammenfassung der Behandlungswirksamkeit verschiedener Psychotherapieformen bei unterschiedlichen psychischen Störungen (adaptiert nach Wissenschaftlicher Beirat Psychotherapie 2004).

Störung	Kognitive Verhaltenstherapie	Tiefenpsychologie	andere
Schizophrenie	+++	nicht wirksam	Familientherapie +++
Bipolare Störung	+++	/	Paartherapie/ Interpersonelle Psychotherapie/ Gesprächstherapie +++
Depression	+++	++	
Zwangsstörung	+++	/	
Panikstörung	+++	++	
Phobie	+++	+	
Generalisierte Angststörung	+++	++	
Posttraumatische Störung	+++	+++	Eyemovement Desensitization and Progressing +++
Bulimie	+++	++	Interpersonelle Psychotherapie +++

+++ = eindeutig nachgewiesen; ++ = nachgewiesen; + = nachgewiesen (aber wenige Studien); / = nicht ausreichend untersucht

Die Abbildung zeigt das Ergebnis zur Untersuchung von Behandlungswirksamkeit der gängigen Psychotherapieformen bei unterschiedlichen psychischen Störungen.

Therapieverfahren

Wirkt Psychotherapie überhaupt?

Von 100 Patient*innen scheiden etwa 20 % aus verschiedenen Gründen kurz nach Therapiebeginn aus. Von den übrig gebliebenen 80 Patienten hat sich der Zustand bei etwa 25 % (also bei weiteren 20 Patienten) nach der Therapie nicht ausreichend gebessert.

Es verbleiben also 60 Patient*innen (das sind 60 % der ursprünglich Behandlungswilligen), die tatsächlich von der Psychotherapie profitieren. Diese Zahlen sind ein grober Richtwert. Sie schwanken etwas, je nach Störung und Behandlungsart.“

Eine Therapie wirkt vor allem dann, wenn die Patient*in-
Therapeut*in-Beziehung stimmt!



©pixabay

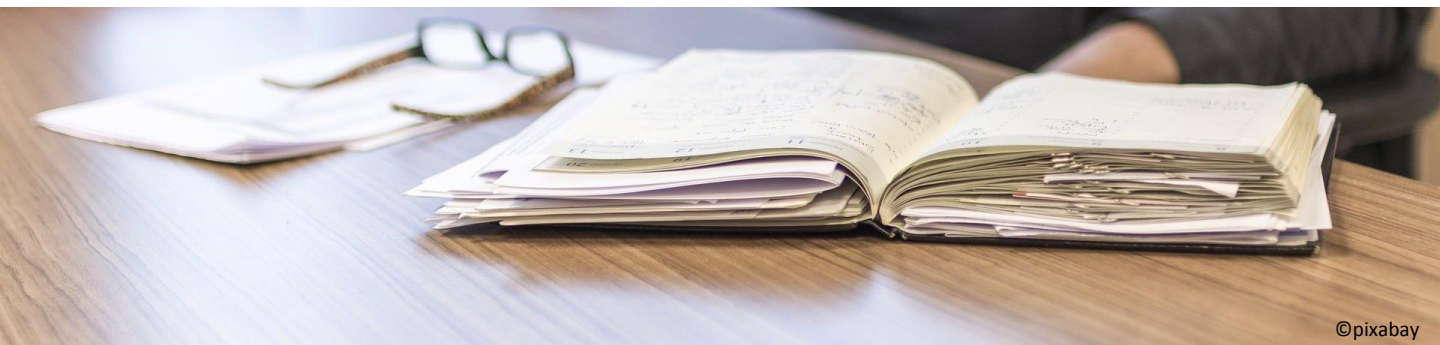
Tipps der Dozent*innen

Für einen bestmöglichen Start ins Studium haben wir die hauptamtlich Lehrenden des Studiengangs Soziale Arbeit nach ihren hilfreichen, psychosozialen Unterstützungstipps für den Studienstart befragt.

Aus den zahlreichen Tipps haben wir diese Auswahl für Euch erstellt und wünschen Euch trotz der turbulenten Zeit einen tollen Start ins Studium.

Tipps der Dozent*innen

- Bildet Kleingruppen/Arbeitsgruppen/Lerngruppen in einem separaten Kanal z.B. in Microsoft-Teams
- Helft und unterstützt Euch von Anfang an untereinander
- Lernt Euch über selbstgestartete Videokonferenzen kennen
- Entscheidet zielorientiert, worauf Ihr euren Fokus setzt
- Entwickelt Euch schaffbare Strukturen und To-Do-Listen
- Teilt den Dozent*innen Eure Bedürfnisse und Wünsche mit
- Macht Euch eure eigenen Erwartungen, Wünsche und Beweggründe für das Studium bewusst
- Knüpft Kontakt zu den höheren Semestern und entwickelt ein Mentoring – Programm
- Eine disziplinierte Teilnahme an asynchronen Kursen vermeidet Stress und schafft besseren Wissensanschluss
- Versucht den Perfektionismus abzulegen und Euch in Gelassenheit zu üben



©pixabay

Hilfsangebote der EHB

Beratungs- angebote

Behindertenbeauftragte: Rabea Zeller, M.A.

Raum: EHB-Heimat 27/ G 202, 203/ 1. OG

Tel: +49 (0) 30 585 985 611

E-Mail: zeller@eh-berlin.de

Bietet Beratung von Bewerber*innen bzgl. Wahl des Studienfaches, Mobilität auf dem Campus und externer Beratungs- und Betreuungsangebote, bei Praktika, bei der Beantragung von Studienassistenten, der Semesterplanung und adäquater Studiengestaltung. Zudem die Möglichkeiten eines festen Stundenplans und Nachteilsausgleichen, Beratung zur Beantragung von Studienassistenten beim Studierendenwerk Berlin, gezielte Begleitung während des Studienbeginns und Unterstützung bei der Schaffung adäquater Bedingungen in den Lehrveranstaltungen. Bei Studien- und Prüfungsproblemen wird hier beraten und vermittelt. Schließlich gibt es Unterstützung und Beratung beim Übergang in den Beruf.

Gleichstellungsbeauftragte: Prof. Dr. Zülfukar Çetin

Raum: D 106

Tel: +49 (0)30 845 82 221

E-Mail: cetin@eh-berlin.de

Die*der Gleichstellungsbeauftragte der Evangelischen Hochschule Berlin wirkt auf die Herstellung von Chancengleichheit hin, ist Ansprechperson für alle Hochschulangehörigen bei Diskriminierung / Ungleichbehandlung, bietet Beratungen an und arbeitet als Fachexpert*in in Ausschüssen und Arbeitsgruppen der EHB mit.

Hilfsangebote der EHB

Beratungs- angebote

Studienberatung für EHB- Studierende: Dagmar Preiß-Allesch M.A.

Raum F103

Tel: +49(0)30 845 82 135

E-Mail: preiss-allesch@eh-berlin.de

Bietet individuelle Studienberatungsgespräche sowie strukturelle Informationen zu Studiengängen und -abschlüssen, Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten des Studiums und Vermittlung zu psychosozialen Beratungsangeboten bei Unsicherheiten, Ängsten und Problemen während des Studiums.

eLearning und IT Support & Schwerbehindertenvertretung: Marco Menzel

Raum: B 103

Tel: +49 (0)30 845 82 505,

E-Mail: menzel@eh-berlin.de

Bietet umfassenden Service und Support für alle Studierenden und Lehrenden an der Hochschule. Persönliche Serviceanfragen können zu den Öffnungszeiten oder per E-Mail gestellt werden.

Studentische Studienberatung: Mandy Fredriksen

E-Mail: studienberatung@eh-berlin.de

Bietet die Beantwortung von Fragen zum Studium, Hilfe bei Problemen und Orientierungsschwierigkeiten sowie Informationen zum Studium und Bewerbung.

Antidiskriminierung: Rebecca Kronsteiner

E-Mail: rebecca.kronsteiner@stu.eh-berlin.de

Bietet erste Verweisberatungen bei Betroffenheit von Diskriminierung an der Hochschule und arbeitet dabei mit Bedürfnisorientierung an den Betroffenen. Auf Wunsch wird Anonymität und Vertraulichkeit zugesichert.

Hilfsangebote der EHB

Beratungs- angebote

Seelsorge: Franziska Körner

Raum: D101

Tel: +49 (0)30 845 82 292

E-Mail: seelsorge@eh-berlin.de

Die EHB bietet für Ihre Hochschulangehörigen eine seelsorgerische Beratung an. Unsere Hochschulpfarrerin und die studentische Ansprechperson stehen Ihnen beispielsweise in Krisenzeiten im Studium oder bei persönlichen Herausforderungen gerne zur Verfügung.

Familienbeauftragte / Supervisionsbeauftragte: Sabine Schuhardt

Tel: +49(0)30 845 822 84

E-Mail: schuhardt@eh-berlin.de

Hochschulpfarrerin / Coach: Ute Hagmayer

Tel: +49(0)30 813 30 02

E-Mail: hagmayer@eh-berlin.de

Workshops und Kurse zum mentalen Wohlbefinden

www.eh-berlin.de/hochschule/ehbgesund



©pixabay

Hilfsangebote außerhalb der EHB

Wenn durch das psychische Leiden das eigene Leben als stark eingeschränkt wahrgenommen wird, oder man lebensmüde Gedanken bei sich wahrnimmt, sollte sofort eine Intervention stattfinden und Hilfe gesucht werden. Hierfür gibt es Notfallkontakte.

Psychologische Beratung der Studierenden-- werke:

Welche externen Anlaufstellen kann ich bei psychischen Erkrankungen oder psychischen Krisen aufsuchen und wie sieht die Finanzierung dieser Hilfen aus?

Studierende können sich bei psychischen Krisen in einem Studierendenwerk beraten und helfen lassen. Zudem bieten Studierendenwerke spezialisierte Hilfen für Studierende mit Behinderung (psychische & körperliche Behinderung), für Studierende in einer besonderen Lebenslage (Studierende mit Kind, Alleinerziehende) und auch für Studierende mit Migrationshintergrund.

StudierendenWerk Berlin

<https://www.stw.berlin/beratung/psychologisch-psychotherapeutischen-beratung.html>

vertrauliche Gesprächstermine können telefonisch über das Sekretariat von

Montag bis Donnerstag 9-15 Uhr und Freitag 9-13 Uhr oder per Mail: pbs@stw.berlin vereinbart werden

Standort Charlottenburg
Hardenbergstraße 35
10623 Berlin
+49 (0)30 93939 8401

Standort Friedrichshain
Franz-Mehring-Platz 2-3
10243 Berlin
+49 (0)30 93939 8438

Deutsches Studentenwerk

<https://www.studentenwerke.de/de/content/psychologische-beratung>

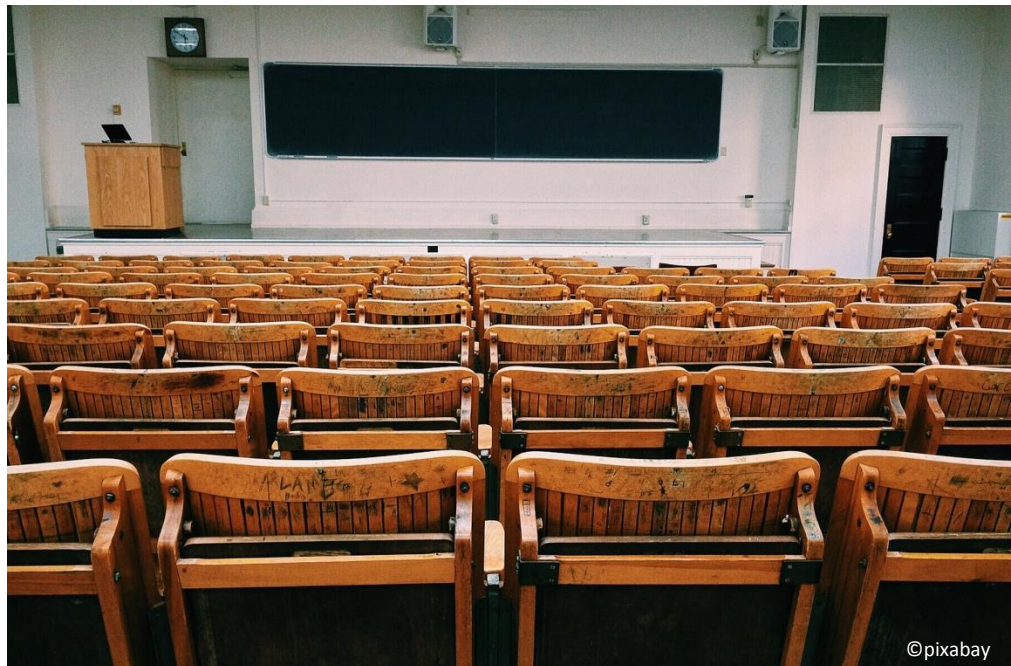
Hilfsangebote außerhalb der EHB

Wie komme ich zur Psychotherapie

Unterschiedliche Einrichtungen helfen bei der Suche nach einer Psychotherapeutin oder einem Psychiater, zum Beispiel:

- Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigung (KV)
- Krankenkassen
- psychosoziale Beratungsstellen
- Landespsychotherapeutenkammern der einzelnen Bundesländer
- Ärztekammern der einzelnen Bundesländer
- Sozialpsychiatrische Dienst

Bei einer Psychotherapie handelt es sich um eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung, das heißt, die gesetzlichen Kassen übernehmen grundsätzlich die Finanzierung und Kosten für eine Psychotherapie. Somit kannst du direkt zu den Sprechzeiten eine Psychotherapie deiner Wahl besuchen.



Hilfsangebote außerhalb der EHB

Steglitz-Zehlendorf

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Bergstr. 90, 12169 Berlin
Tel.: (030) 90299-4758
Fax: (030) 90299-4329
E-Mail: sozialpsychdienst@ba-sz.berlin.de

Tempelhof-Schöneberg

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Rathausstr. 27, 12105 Berlin
Tel.: (030) 90277-7575
Fax: (030) 90277-7302

Treptow-Köpenick

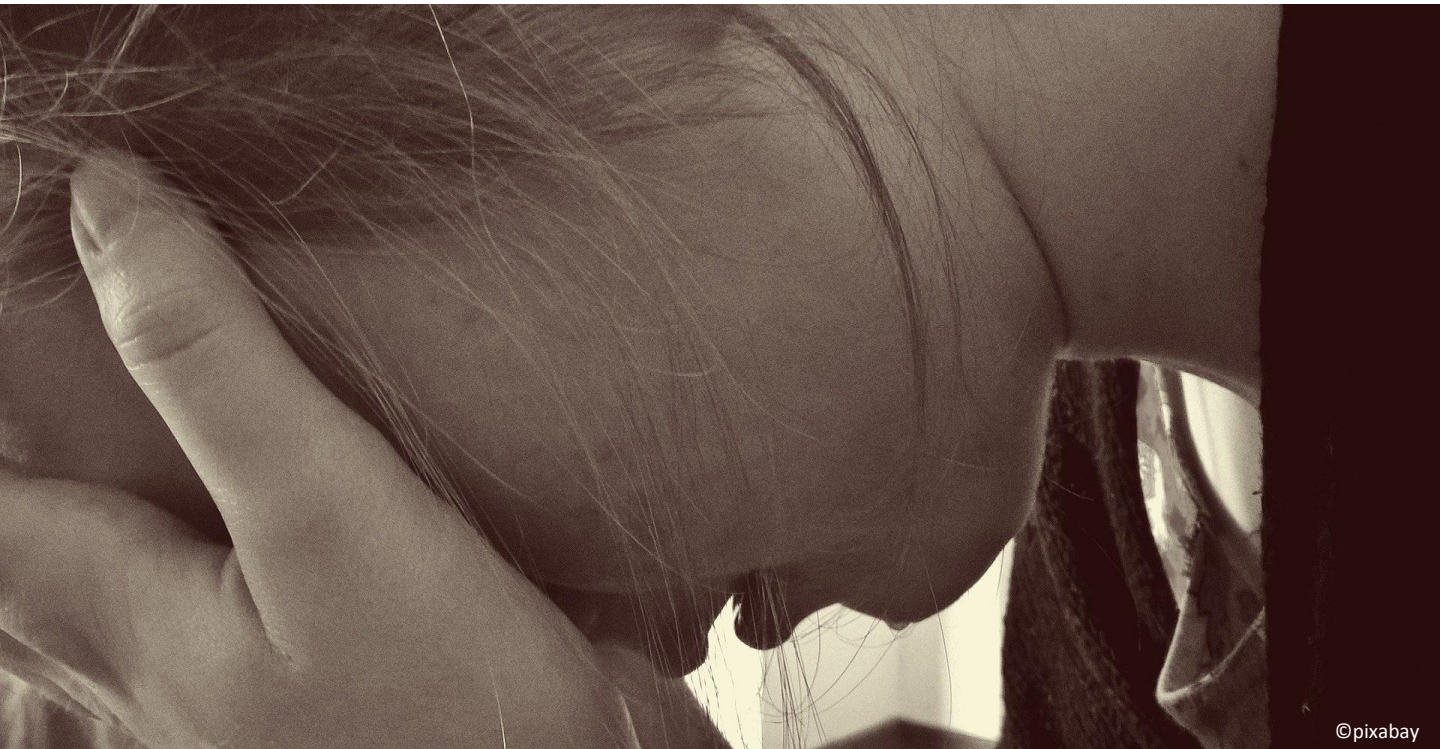
Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Hans-Schmidt-Str. 16, 12489 Berlin
Tel.: (030) 90297-6000/ -6001
Fax: (030) 90297-6081
E-Mail: Soz.Psych.Dienst@ba-tk.berlin.de

Berliner Krisendienst

Der **Berliner Krisendienst** hilft schnell und qualifiziert bei psychosozialen Krisen bis hin zu akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen. Kostenlos. 24 Stunden am Tag. An 9 Berliner Standorten auch in Ihrer Nähe. Auf Wunsch anonym. Telefonisch, persönlich und in zugespitzten Situationen vor Ort.

www.berliner-krisendienst.de

Tel.: 030 390 63 00 (24h am Tag erreichbar)



©pixabay

Hilfsangebote außerhalb der EHB

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 gebührenfrei | anonym | rund um die Uhr online | vor Ort | App

Die Telefonseelsorge ist offen für alle Probleme und für alle Anrufenden in ihrer jeweiligen Situation, unabhängig von religiöser oder politischer Anschauung, von Herkunft oder Geschlecht. Alle Telefonate sind vertraulich und anonym.

Selbsthilfeforum für psychisch erkrankte Menschen

www.chaos-linie.de

Ehrenamtlich geführtes Selbsthilfeforum für psychisch erkrankte Menschen, um ohne Scheu über alle Themen sprechen zu können. Mit Chats, Tagebüchern, Angehörigenbereich usw.

Irrsinnig Menschlich

www.irrsinnig-menschlich.de

Seite von Irrsinnig Menschlich e.V. – Klärt über psychische Erkrankungen auf und will Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen abbauen, unter anderem auch mit Hilfe Prominenter.

Gefühle-Fetzen

www.gefuehle-fetzen.net

Seite speziell für junge Menschen zu verschiedenen psychischen Krisen und Infos zu Therapiemöglichkeiten der Bundespsychotherapeutenkammer

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

www.dhs.de

Suchthilfeverzeichnis:

www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Themenschwerpunkte alphabetisch geordnet

www.wegweiser.bzga.de/nach-themen

Selbsthilfegruppen

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Selbsthilfe für junge Menschen

Depressionshilfe

www.deutsche-depressionshilfe.de

Das Info-Telefon Depression steht kostenfrei unter der Rufnummer 08003344533 zur Verfügung
Sprechzeiten: Mo, Di, Do – 13.00 bis 17.00 Uhr; Mi und Fr – 08.30 bis 12.30 Uhr

Infoseite Depressionen

www.info-depressionen.de

Infoseite zum Thema Depressionen mit vielen Tipps

fideo

www.fideo.de

Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit vielfältigem Angebot: Test, Tipps, Diskussionen

Selbstverletzendes Verhalten

www.rotelinien.de

Sehr gute Seite über Selbstverletzendes Verhalten mit Hintergrundinformationen, Selbsthilfetipps und professionellen Angeboten, auch für Angehörige.

Borderline-Plattform

www.borderline-plattform.de

Borderline-Plattform mit Chat, Selbsthilfe usw., richtet sich auch an Angehörige

Suizid und allgemeine Krisenberatung

www.u25-deutschland.de

Suizid und allgemeine Krisenberatung per mail. Für Menschen unter 25 Jahren.

Suizid

www.frnd.de

Sehr gut gemachte und informative Seite zum Thema Suizid. (inklusive Hilfsangebote-Finder)

Peers Online-Begleitung

www.da-sein.de

Online-Begleitung durch Peers und Infos für junge Menschen bis 25 Jahren in Krisen, die durch Sterbe- und Trauererfahrungen ausgelöst wurden

Hilfsangebote außerhalb der EHB

Sozial-psychiatrische Dienste der Berliner Bezirke

Beratung, Hilfevermittlung und Krisenintervention

Die Mitarbeiter*innen der Sozialpsychiatrischen Dienste (Ärzt*innen, Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen) bieten Hilfe und Unterstützung für erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung, einer Suchterkrankung oder geistigen Behinderung an.

Sprechzeiten: **Montag bis Freitag von 08:00 – 16:00 Uhr**

Charlottenburg-Wilmersdorf

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Hohenzollerndamm 174 – 177, 10713 Berlin
Tel.: (030) 9029-16044
Fax: (030) 9029-16042

Friedrichshain-Kreuzberg

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Standort Kreuzberg
Urbanstr. 24, 10967 Berlin
Tel.: (030) 90298-8400
Fax: (030) 90298-8402
Standort Friedrichshain
Urbanstr. 24 – Hof Container, 10967 Berlin
Tel.: (030) 90298-2770
Fax: (030) 90298-4883

Lichtenberg

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Alfred-Kowalke-Str. 24, 10315 Berlin
Tel.: (030) 90296-7575
Fax: (030) 90296-7515

Marzahn-Hellersdorf

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin
Tel.: (030) 90293-3751
Fax: (030) 90293-3775
E-Mail: soz.psych.dienst@ba-mh.berlin.de

Mitte

Sozialpsychiatrischer Dienst Standort Tiergarten
Regionen Tiergarten und Mitte
Rathaus Mitte
Mathilde-Jakob-Platz 1, 10551 Berlin
Tel.: (030) 9018-33268 (Tiergarten), 9018-33347 (Mitte)
Fax: (030) 9018-33248 (Tiergarten), 9018-33349 (Mitte)
E-Mail: SozialpsychDienst@ba-mitte.berlin.de
Internet: www.berlin.de/ba-mitte

Mitte

Standort Wedding
Regionen Wedding und Gesundbrunnen
Reinickendorfer Str. 60 b, 13347 Berlin
Tel.: (030) 9018-45212
Fax: (030) 9018-48845212
E-Mail: SozialpsychDienst@ba-mitte.berlin.de
Internet: www.berlin.de/ba-mitte

Neukölln

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Gutschmidtstr. 31, 12359 Berlin
Tel.: (030) 90239-2786
Fax: (030) 90239-3729

Pankow

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Grunowstraße 8-11, 13187 Berlin
Tel.: (030) 90295-2863/2891
Fax: (030) 90295-2834
E-Mail: spd.pankow@ba-pankow.berlin.de

Reinickendorf

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Teichstr. 65, Haus 4, 13407 Berlin
Tel.: (030) 90294-5010
Fax: (030) 90294-5315
E-Mail: Sozialpsychiatrischer-Dienst@reinickendorf.berlin.de

Spandau

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Klosterstr. 36, 13581 Berlin
Tel.: (030) 90279 -2355
Fax: (030) 90279-3956

Mitwirkende

Ein Ratgeber zum Umgang mit Stress, psychischen Krisen und Störungen im Studium ist ein Gemeinschaftsprojekt des Studiengangs **Soziale Arbeit** des 5. und 6. Semesters im Projekttag **“Sozialpsychiatrie und gemeindepsychiatrischer Versorgung“**.

Mitwirkende Student*innen:

Viktor Eichmann, Barbara Orbel, Angelik Müller, Luna Nagel, Feliza Schulz, Mailin Brandenburg, Jennifer Weßling, Mariam Hamoud, Nadja Weiss, Sarah-Marie Peikert .

Projekttagverantwortliche: Prof. Dr. Dietrun Lübeck



©pixabay

Literaturquellen / Bildquellen

AOK-Bundesverband (2016): Studierendenstress in Deutschland – eine empirische Untersuchung.

Froben, Anne (2020): Wie Stress entsteht. Verfügbar (online) unter:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/was-ist-stress-2006882> .

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/meditationsexperte-ulrich-ott-interview-2007132>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/meditieren-lernen-2007098>

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>

Hamberger, Beatrice (2020): Mit Sport Stress abbauen. Verfügbar (online) unter:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/stress-abbauen-mit-sport-und-bewegung-2093232>

Kahle, Charly (2020): Stress. Verfügbar (online) unter: <https://www.meine-gesundheit.de/krankheit/krankheiten/stress> .

Küsel, Kathleen (2020): Stressfaktoren. Verfügbar (online) unter:

<https://www.netdokter.de/stress/stressfaktoren/> .

Leitner, Astrid (2017): Was ist Stress? Verfügbar (online) unter:

<https://www.netdokter.at/krankheit/was-ist-stress-5266#:~:text=%20Kurzfassung:%20%201%20Bei%20Stress%20kommt%20es,negative%20Auswirkungen%20auf%20nahezu%20alle%20Organsysteme.%20More>

Von Haaren, Birte (2011): Aktiv gegen den Stress. In: Rückenwind (Broschüre) Verfügbar

(online) unter: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/im-studium/stressratgeber-rueckenwind-2010270>

Wimmer, Johannes (2020): Ständiges Aufschieben - wie trickse ich mich selbst (nicht mehr) aus | Die Techniker. Verfügbar (online) unter:

https://www.youtube.com/watch?v=IHqy_Mg6oP4

Wir Danken für die Bilder von: Pixabay und der EHB, Florian von Ploetz.