

Bildquelle: Medialmirage



Psychisch fit studieren – Das Forum für Dich

Das Handout zum Online-Forum zum Nachlesen

+Psychisch fit studieren – Das Forum für Studierende

Ein Angebot zur Prävention psychischer Erkrankungen und zur Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz



Ein Programm von:



Gefördert durch:



In Sachsen und Thüringen:



Inhalt

Einleitung	3
„Psychisch fit studieren“ kurz gefasst.....	4
Verstehen: Daten + Fakten	5
Erkennen: Warnsignale psychischer Krisen.....	13
Zur Sprache bringen: Hilfe suchen ist schwer.....	15
Vorbeugen: Schutzfaktoren.....	17
Hilfe finden: Ansprechpartner*innen	24
Schluss.....	26
Literaturtipps und Links	27

Impressum

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e. V.
Erich-Zeigner-Allee 69–73
04229 Leipzig

Telefon: (0341) 2228990
info@irrsinnig-menschlich.de
www.irrsinnig-menschlich.de



Einleitung

Liebe Studierende!

Wir freuen uns, mit Euch zusammenzukommen: seit der Corona-Pandemie online, auch wieder immer öfter im Hörsaal oder jetzt mit diesem Handout.

Für einige von Euch gibt es viele neue Informationen, weil das Thema psychische Gesundheit vielleicht noch weit weg ist. Andere haben schon mehr damit zu tun, etwa im Freundeskreis oder in der Familie. Und wieder andere von Euch stecken mittendrin, sind selbst betroffen. Ihr alle seid herzlich willkommen zu „Psychisch fit studieren“! Wir sind uns sicher, dass für jede und jeden von Euch etwas Nützliches dabei sein wird. Wir sind gespannt auf den Austausch mit Euch.

„Psychisch fit studieren“ gibt es seit 2014, fast hundert Hochschulen sind schon dabei. Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. aus Leipzig haben das Forum entwickelt - es ist bis jetzt einmalig hierzulande. Was uns antreibt? Die tolle Resonanz von Euch!

Unser Handout folgt dem Ablauf des Online-Forums. Wie Ihr auf dem Screenshot seht, gestalten wir „Psychisch fit studieren“ immer zu zweit, im Tandem aus fachlichen und persönlichen Expert*innen. Unsere Strategie: Information, Aufklärung und gleichrangiger Kontakt mit Menschen der stigmatisierten Gruppe. Das ist erwiesenermaßen der wirksamste Weg um Stigmatisierung, Vorurteile und Ängste gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen abzubauen.

„Psychisch fit studieren“ kurz gefasst

Mit dem Programm machen wir psychische Krisen an der Hochschule öffentlich besprechbar und stärken die Gesundheitskompetenz von Studierenden und Hochschulmitarbeiter*innen. Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln, Studienabbrüchen vorzubeugen sowie Studienerfolg zu fördern. „Psychisch fit studieren“ wirkt universell und sekundär präventiv, d.h. wir streben Veränderungen auf der Verhaltens- und Verhältnisebene an und geben Impulse zur Förderung von Prävention und Gesundheit an Hochschulen insgesamt.

Was wir mit „Psychisch fit studieren“ erreichen wollen

- Euch Mut machen fürs Studium; Eure Hoffnung und Zuversicht fürs Leben stärken.
- Erfahrungen teilen und gemeinsam schlauer werden.
- Mit Euch gemeinsam ein Klima an der Hochschule schaffen, in dem es normal ist über psychische Schwierigkeiten zu sprechen, gemeinsam Lösungen zu finden und psychisches Wohlbefinden zu fördern!

Ihr seid Zukunftsgestalter*innen! Ihr bestimmt mit, wie wir als Gesellschaft mit psychischen Gesundheitsproblemen umgehen, wie wir unser Leben mit seinen Höhen und Tiefen meistern. Wir alle haben die Kraft, Schwierigkeiten zu überwinden und an unseren Erfahrungen zu wachsen. Das ist doch eine gute Gewissheit!

Wer wir sind

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit seiner Gründung im Jahr 2000 junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Wir machen psychische Krisen in Schule, Studium und Beruf besprechbar. Damit greifen wir ein hochrelevantes Thema auf, das in der Gesellschaft kaum Platz findet, Familien oft überfordert sowie persönliches Leid und immense gesellschaftliche Kosten verursacht. Unsere Programme sind besonders wirksam durch die Begegnung mit Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben. Alle Angebote wurden mehrfach evaluiert und ausgezeichnet. „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ ist unser erfolgreichstes Programm. Vielleicht hast Du es in der Deiner Schulzeit erlebt?



Verstehen: Daten + Fakten

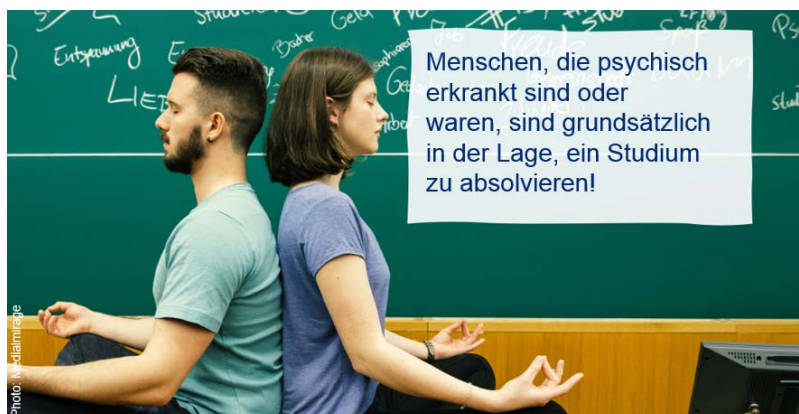
In guter Gesellschaft + Genial daneben + Mitten im Leben

Hier seht Ihr zwei (welt)bekannte Persönlichkeiten, die wie Ihr, auch studiert haben.

John Forbes Nash, Nobelpreisträger für Wirtschaftswissenschaften. Einem weltweiten Publikum bekannt geworden ist er durch den mit vier Oscars prämierten Film „A Beautiful Mind“. John Nash, der geniale Mathematiker, erkrankte als junger Mann an Schizophrenie. 2015 ist er gestorben, jedoch nicht an seiner psychischen Erkrankung, sondern bei einem Autounfall.

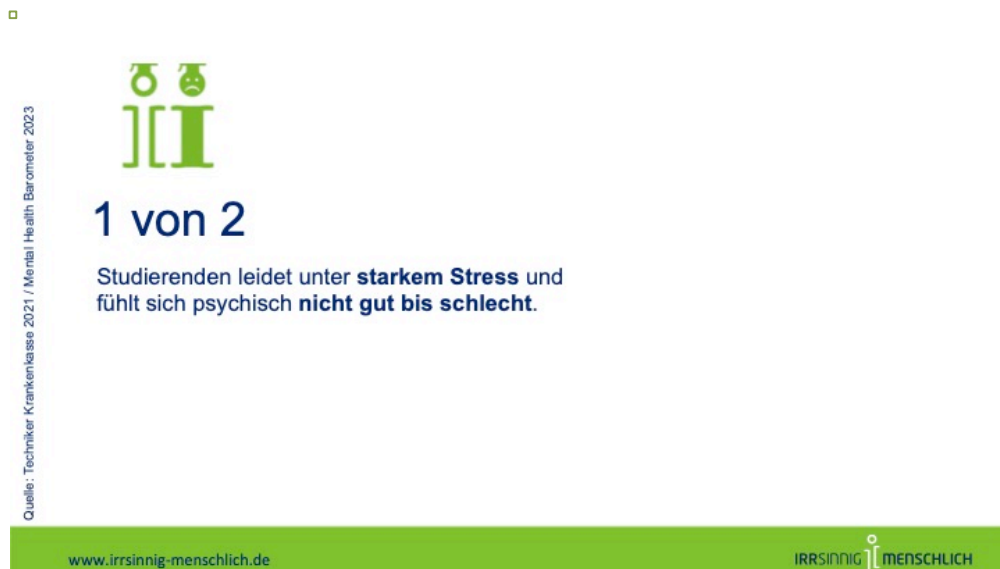
Miriam Meckel. Mit 31 Jahren war sie Deutschlands jüngste Professorin und später Chefredakteurin der Wirtschaftswoche. Sie ist eine der ersten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens in Deutschland, die sich offen dazu bekannt hat, an Burnout und Depressionen zu leiden, nachzulesen in ihrem berührenden Buch „Briefe an mein Leben“, inzwischen auch verfilmt mit Marie Bäumer in der Hauptrolle. Heute ist sie Direktorin am Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement n der Universität St. Gallen.

Miriam Meckel und John Forbes Nash (zu Lebzeiten) positionieren sich klar und deutlich gegen Stigma, Ausgrenzung und Diskriminierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen! Ihre und unsere Botschaft an Euch:

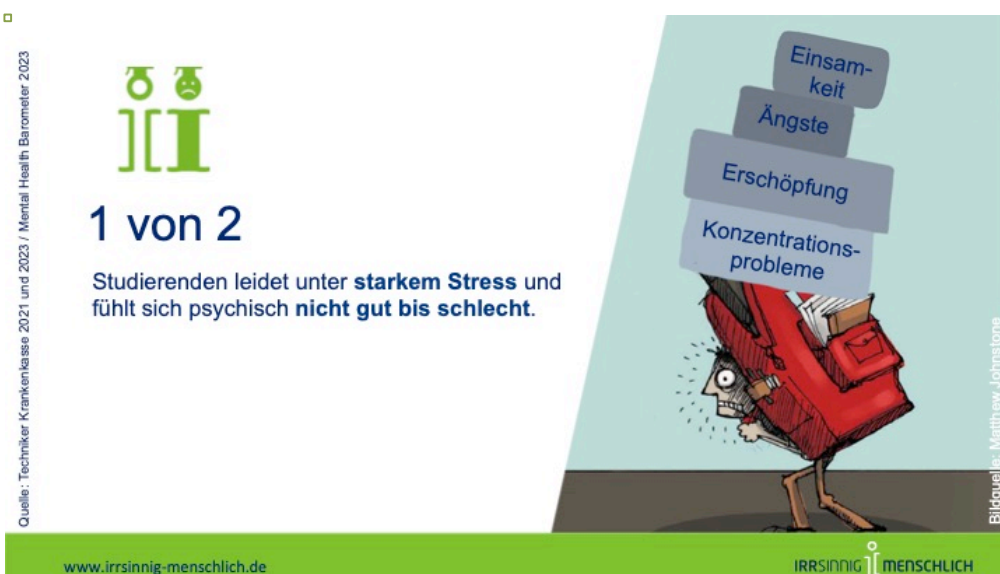


Wie es um die psychische Gesundheit von Studierenden steht

Forscher*innen kommen zu dem Ergebnis, dass **jede/jeder 2. Studierende** unter starkem Stress leidet und sich psychisch nicht gut fühlt, Frauen stärker als Männer!



Das zeigt sich unter anderem in **Konzentrationsproblemen, Erschöpfung, und Ängsten**. Seit der **Corona-Pandemie** ist auch die Einsamkeit von Studierenden stark gestiegen. Andauernder negativer Stress und ständige Anspannung begünstigen psychische Erkrankungen.



Ungefähr jede/jeder 3. Studierende leidet an einer psychischen Erkrankung. Auf diese Zahl kommt man, wenn man die Diagnosen für Krankschreibungen der Krankenkassen zugrunde legt. Internationale Studien gehen davon aus, dass deutlich mehr Studierende von psychischen Erkrankungen betroffen sind, weil nur ein kleiner Teil von ihnen Hilfe sucht, bekommt und eine psychische Erkrankung diagnostiziert wird. Alarmierend ist, vor der Pandemie war es noch jede/jeder 6.!



Die häufigsten Erkrankungen

Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen. Psychisch krank zu sein betrifft den ganzen Menschen: Sein Denken, Fühlen, Verhalten. Die Krankheit hat Dich mehr und mehr in der Hand. Das heißt, Du kannst Deinen Alltag (Studium, Ausbildung, Familie) immer weniger bis gar nicht mehr bewältigen.

Was es zusätzlich schwer macht

Psychische Erkrankungen sind mehr oder weniger unsichtbar.
Besonders die Depression hat viele Gesichter, oft ein Allerwelts-Gesicht.

80 % aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 24. Lebensjahr, also in der Kindheit und im Jugendalter. Ungefähr 1/3 der Studierenden beginnt folglich das Studium bereits psychisch belastet, hat psychische Erkrankungen schon in der Schulzeit erlebt und bringt sie mit ins Studium.

□

Gut zu wissen

80 %

aller psychischen Erkrankungen beginnen vor dem 24. Lebensjahr

7 Jahre

vergehen im Durchschnitt vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung

Quelle: Lambert et al., 2018

www.irrsinnig-menschlich.de

IRRSINNIG] [MENSCHLICH

Oft vergehen mehrere Jahre, bis Betroffene sich Hilfe suchen oder Hilfe bekommen. Das hat mit Stigmatisierung, Vorurteilen und Ängsten zu tun, die immer noch auf psychischen Erkrankungen und davon betroffenen Menschen lasten. Dazu kommen unklare Versorgungsstrukturen. Beides hält viele Menschen davon ab, offen über psychische Probleme zu sprechen und sich früh Hilfe zu suchen.

PS: Stell Dir vor, Du wachst mit Herzschmerzen auf! Wartest Du dann auch so lange?

Fazit

Wenn psychische Erkrankungen bereits in der Kindheit und Jugendzeit auftreten, dann muss Prävention und Gesundheitsförderung in Schule und Hochschule selbstverständlich werden! Denn die Vorbeugung psychischer Erkrankungen und frühzeitiges Hilfesuchen können dauerhaftes Unglück verhindern und für ein gutes Leben in Zufriedenheit sorgen!

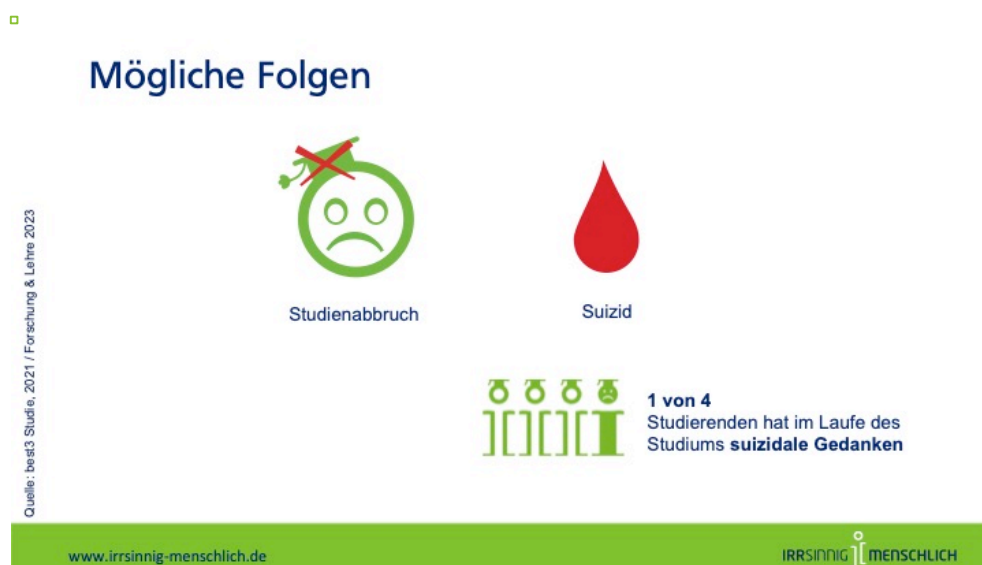
Die Folgen von psychischer Krankheit im Studium

Nach Selbsteinschätzung von Studierenden wirken sich psychische Beeinträchtigungen von allen gesundheitlichen Beeinträchtigungen am stärksten auf den Studienerfolg aus.

Überdurchschnittlich viele Studierende mit psychischen Beeinträchtigungen haben Schwierigkeiten mit zeitlichen Vorgaben, z.B. mit dem vorgegebenen Leistungspensum pro Semester oder der hohen Prüfungsdichte.

Die Angst vor Ablehnung, Stigmatisierung und negative Erfahrungen mit „Outing“ erschweren die Kommunikation mit Lehrenden, Mitstudierenden und Verwaltung.

Fast 30% der Studierenden brechen jedes Jahr ihr Studium ab. Viele dieser Abbrüche haben mit den Folgen psychischer Gesundheitsprobleme zu tun!



Achtung: Suizidgedanken sind unter Studierenden weit verbreitet, oft im Zusammenhang mit und als Folge von psychischen Problemen! Weniger als die Hälfte aller Studierenden, die über Selbsttötungsgedanken oder ernste psychische Erkrankungen berichten, haben je eine professionelle Behandlung erhalten. Auch deshalb gibt es „Psychisch fit studieren“: Wir wollen Mut machen und aufklären, damit ihr euch in der Gemeinschaft unterstützt und wisst, wo es Hilfe gibt!

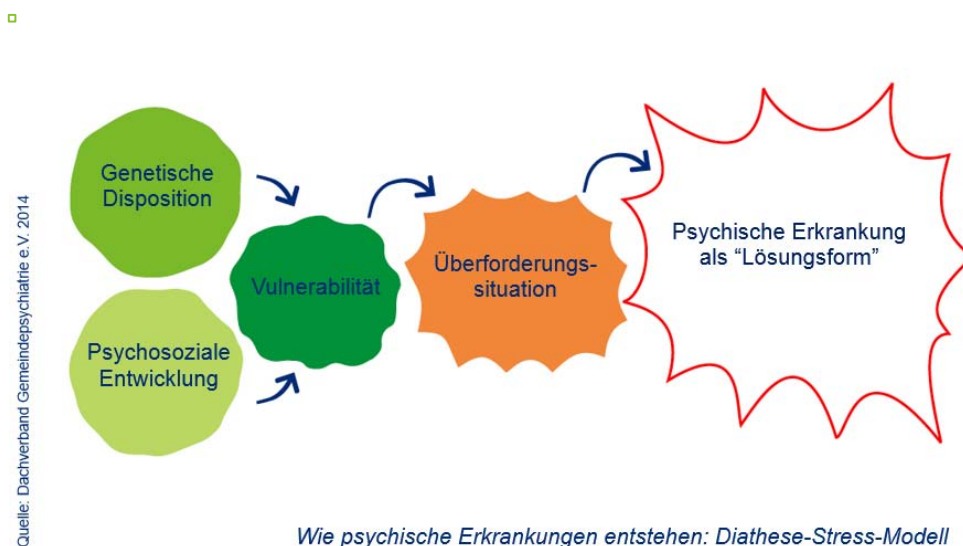
Das Studium spielt eine wichtige Rolle, wenn es um psychische Belastungen bei Studierenden geht. Das Studium macht aber nicht per se krank. Nicht wenige Studierende kommen bereits psychisch belastet an die Hochschule und hätten sich Aufklärung über psychische Krisen schon in der Schule gewünscht.

Wie psychische Erkrankungen entstehen

Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle. Es gibt nicht die eine Ursache.

Jeder Mensch kann psychisch erkranken. Psychische Erkrankungen kommen schon immer und häufig vor. Sie gehören zu unserem Dasein. Depressionen, Suchterkrankungen und Angststörungen zählen heute zu den Volkskrankheiten.

Hier siehst Du ein Erklärungsmodell: Das Diathese-Stress-Modell:



Genetische Disposition: Wir haben die Veranlagung für viele Erkrankungen. In manchen Familien schlägt alles auf den Magen, in manchen Familien aufs Herz. Andere Familien haben wiederkehrend mit Depressionen zu tun.

Psychosoziale Entwicklung: Viele Kinder wachsen mit Gewalt, Missbrauch, Vernachlässigung, wenig Unterstützung, frühem Tod der Eltern, Krankheit, Krieg, Flucht etc. auf und müssen sehr früh Verantwortung und Erwachsenenaufgaben übernehmen. Das kann zu wenig Selbstwirksamkeit (wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten), negativen Bewältigungsmustern und Überforderung führen.

Vulnerabilität: Manche Menschen haben eine höhere Verletzlichkeit als andere. Das Leben fordert uns heraus: Wir erleben immer wieder Stress. Stress und der Umgang damit hat viel mit Gesundheit zu tun. Zu viel als negativ empfundener Stress (Distress – Dis – steht für schlecht) kann krank machen. Wir sind dauerhaft in Alarmbereitschaft und angespannt. Die Leistungsbereitschaft sinkt, wir fühlen uns erschöpft und haben keine Widerstandskraft mehr.

Wenn wir ständig angespannt sind und uns nicht mehr erholen können, kann die Leistungsfähigkeit immer weiter sinken. Unser Gehirn versucht dabei ständig irgendwie darauf zu reagieren, um ein neues Gleichgewicht zu erstellen. Dabei kann es passieren, dass sich negative Bewältigungsmuster verfestigen. Typisch für Depressionen sind z.B. negative Gedankenspiralen.

Das alles zusammen kann zu psychischer Überforderung und zur Entstehung psychischer Krisen und Erkrankungen führen.

Noch ein Wort zum Stress

Stress ist der Hauptauslöser für psychische Beschwerden. Klar ist: Wir brauchen Stress, das ist eine natürliche Funktion. Der Körper setzt Energie frei, um auf Herausforderungen zu reagieren.

Wichtig ist es jedoch dabei für uns Menschen, eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Die gute Nachricht ist nämlich, wir alle verfügen über Ressourcen, mit denen wir Stressoren begegnen können. Manchmal brauchen diese nur etwas mehr Übung oder einen bewussteren Einsatz.

Stressoren vs. Ressourcen

Quelle: beat3 Studie, 2021 / Mental Health Barometer 2023 / Techniker Krankenkasse 2023



- Überforderung, Zeit- und Leistungsdruck
- Einsamkeit, Isolation
- Arbeitspensum, schwieriger Lernstoff
- Prüfungen, Abschlussarbeiten
- Finanzielle Sorgen
- Mehrfachbelastungen (Studium/Arbeit/Familie)
- Hohe Anspruchshaltung an sich selbst
- ...

- Wissen, Kenntnisse, Fähigkeiten
- Begabungen, Persönlichkeit
- Beziehungen, Netzwerk
- Humor
- Erfahrung
- Motivation, Ziele, Visionen
- Arbeit, Freizeit, Natur
- ...

www.irrsinnig-menschlich.de


Typische Stressauslöser

- Krankheit und Tod in der Familie.
- dauernder Streit und unlösbare Konflikte mit Kommiliton*innen oder Kolleg*innen. Die Angst, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu sein!
- Stigmatisierung, Rassismus, Diskriminierung. Das kann vieles betreffen: psychische Gesundheit, sexuelle Orientierung, Gender, Hautfarbe.

PS: Das Studium ist ein gutes "Experimentierfeld" für individuelle Stressbewältigungs- und Arbeitsmethoden. Und die sind wichtig für ein zufriedenes Leben, besonders auch für die berufliche Entwicklung.



Was löst bei Dir negativen Stress aus und was tust Du, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

Warnsignale & "Bewältigungsstrategien"



- ✗ Sorgen & Ängste
- ✗ Überempfindlichkeit
- ✗ Rastlosigkeit
- ✗ Unentschlossenheit
- ✗ Sozialer Rückzug
- ✗ Hungern / „Frustfuttern“
- ✗ Erschöpfung
- ✗ Geringeres Leistungsvermögen
- ✗ Schlafstörungen
- ✗ Selbstmedikation (Alkohol, Drogen, Online-Medien)
- ✗ Suizidgedanken

Erkennen: Warnsignale psychischer Krisen

Jeder Mensch erlebt hin und wieder auch schwierige Zeiten. Sorgen und Ängste gehören zum Leben dazu. Wenn die Warnsignale jedoch über mehrere Tage und Wochen andauern, dann solltest Du das ärztlich abklären lassen – besser früher als später.

Typische Bewältigungsstrategien

Selbstmedikation

Viele Menschen versuchen mit dem Konsum von Substanzen wie Zigaretten, Drogen, Alkohol, Tabletten u. a. schlechte Gefühle und Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Dazu zählen Schmerzen, innere Unruhe, fehlende Konzentration, Spannungen oder Schlafstörungen. Solche Substanzen wirken belebend oder beruhigend auf das Nervensystem. Dazu kommen die nichtstoffgebundenen Süchte wie Medien-, Sex- oder Arbeitssucht. Der Preis für diese „Lösung“ ist sehr hoch: Das Gehirn wird geschädigt, die psychische und physische Gesundheit langfristig beeinträchtigt, Abhängigkeit entsteht, Familien zerbrechen u.a.

PS: Tu Dir einen Riesengefallen: Mach mehr aus Deinem Leben – und mach Dir nichts aus Drogen.

Fröhliche Maske

Oft versuchen wir Menschen mit aller Macht, den Schein zu wahren und setzen eine fröhliche Maske auf. Das erfordert sehr viel Energie von uns, die wir eigentlich für die Gesundheit brauchen.

Selbst auferlegte Einsamkeit

Viele Menschen ziehen sich zurück und hoffen, dass sich die Probleme mit der Zeit von selbst lösen. Das kann jedoch das Auftreten der Symptome verlängern und die Situation verschlimmern.

Sich selbst verletzen

Das Selbstverletzen wirkt wie ein Ventil, um unerträgliche Gefühle loszuwerden, wie innere Leere, inneren Druck, Anspannung und inneres Chaos. Manchmal verletzen sich Menschen selbst, weil sie sich hassen und damit bestrafen oder um überhaupt noch wahrgenommen zu werden.

Suizidgedanken

Beweggründe, die Menschen zum Suizid bringen können, sind insbesondere Gefühle der Hoffnungslosigkeit, der Mangel an sozialer Unterstützung, psychische Erkrankungen und eine persönliche Neigung zu depressiven Gedankengängen. Hinzu kommen akademischer Druck, Stress und Leistungszwang.

PS: Programme an Bildungseinrichtungen, um Suiziden von jungen Menschen vorzubeugen, sind dringend notwendig. Auch Du kannst Dich dafür an Deiner Hochschule engagieren.

Sich eingestehen,
dass es ein Problem gibt.



Zur Sprache bringen: Hilfe suchen ist schwer

Der erste Schritt zur Hilfe ist oft der schwerste. Er verlangt uns am meisten ab. Deshalb ist er auch der wichtigste.

Wahrscheinlich folgen danach viele kleinere Schritte: Es geht vielleicht ein Stück vor und wieder ein Stück zurück. Mit Geduld, Ausdauer, Unterstützung und Entschlossenheit wird es vorangehen! Die Übung besteht darin, das Problem in überschaubare Brocken zu zerlegen. Viele Menschen, die das erlebt haben, berichten, dass sie auf ihrem Weg sogar einige Edelsteine entdeckt haben, die sie zuvor noch gar nicht kannten.

Wieso Hilfesuche so schwer ist

Einer der Hauptgründe ist das Stigma, welches auf psychischen Erkrankungen und den davon betroffenen Menschen lastet. Wir Menschen sind oft perfekte Schauspieler*innen, wenn es um die Aufrechterhaltung unserer „Strahlemaske“ geht: das Gesicht, das wir öffentlich zeigen. Mit dieser Energie könnten wir wahrscheinlich ganze Kraftwerke betreiben!

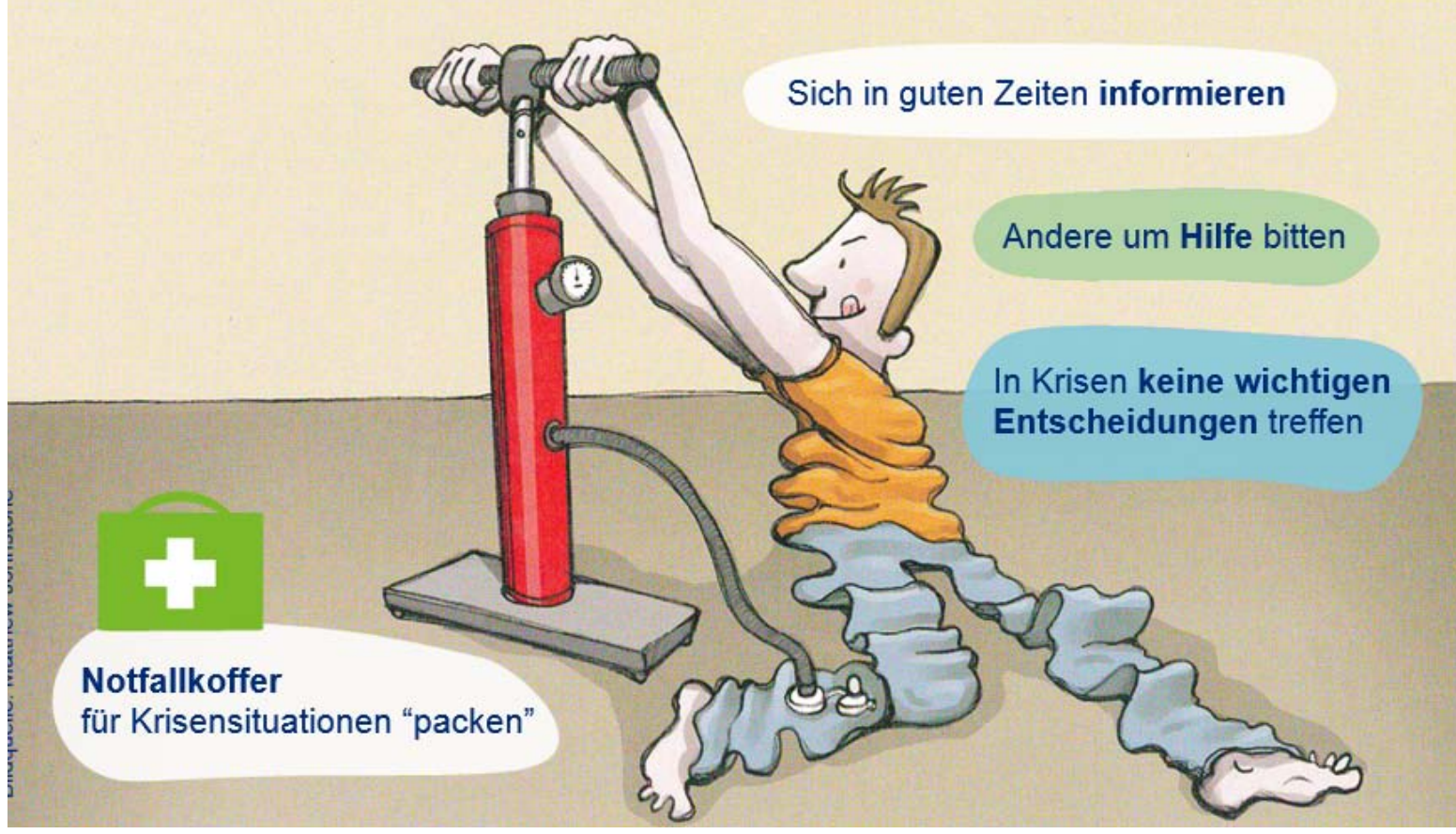


Wieso wir uns so verhalten? Dafür gibt es viele Gründe.

- Weil wir uns schämen und weil wir uns selbst nicht verstehen.
- Weil wir unsicher sind, weil es wehtut, weil wir nicht schwach sein wollen und niemandem zur Last fallen möchten.
- Weil auch sonst niemand über ihre/seine psychischen Krisen spricht und wir denken mit dem Thema alleine zu sein.
- Weil wir in einer Leistungsgesellschaft leben: Nicht leistungsfähig zu sein, ist für manche undenkbar und stark schambesetzt – gerade im Leistungsumfeld Hochschule!
- Weil wir Angst haben, möglicherweise lebenslang in einer Klinik zu sein, Medikamente nehmen zu müssen und nie wieder gesund zu werden.
- Weil viele Menschen immer noch denken: Menschen mit psychischen Krankheiten sind unberechenbar, gewalttätig, inkompetent und selbst schuld an ihrer Krankheit, haben mangelnde Disziplin und Selbstkontrolle.
- Weil wir befürchten, von anderen Menschen nicht mehr angenommen, wertgeschätzt, geliebt zu werden und für die Gemeinschaft nicht mehr nützlich zu sein.
- **Weil wir befürchten, nicht mehr zur Gemeinschaft dazuzugehören und in Isolation zu geraten!**

Fazit

Psychische Krisen und Krankheiten sind normal. Zumeist sind die Folgen psychischer Krankheiten schlimmer als die Krankheit selber. Das muss nicht sein! Sprich darüber, kläre andere auf und such Dir früh genug Hilfe.



Vorbeugen: Schutzfaktoren

In guten Zeiten für schwierige Zeiten sorgen.

Erforsche in guten Zeiten, welche Menschen, Dinge, Umgebungen und Hobbys Deinem Herzen und Deiner Seele guttun, Dich erfreuen und Dich durch schwere Zeiten tragen können. Für viele Menschen hat das mit der Zugehörigkeit zu einer guten Gemeinschaft, mit Bewegung, Inspiration, Entspannung und gutem Schlaf zu tun, natürlich auch mit dem Wissen um Hilfe. Wenn Du das in guten Zeiten einübst, wirst Du in schlechten Zeiten darauf zurückgreifen können.

- Strukturiere Deinen Studienalltag so, dass er für Dich überschaubar bleibt.
- Akzeptiere die Grenzen Deiner Belastbarkeit.
- Tausche Dich darüber mit andern Studierenden aus.
- Triff in Krisenzeiten keine wichtigen Entscheidungen wie Studienabbruch, Fachwechsel etc.
- Entwickle Mitgefühl mit Dir und geh behutsam mit Dir um.

PS: Oft sind wir selbst unsere härtesten Kritiker*innen.



Zeit, Deinen persönlichen Notfallkoffer zu packen.

Begreife Deine Studienzeit als Chance: Egal, was mit Deinem Leben gerade los ist – wir hoffen sehr, dass wir Dir Orientierung und Hoffnung geben können, Dich vielleicht zum Lächeln bringen und, dass Du bei guter Gesundheit bist, wo immer Du unser Papier in die Hand bekommen hast.



Bewege Dich: Studien haben bewiesen, dass es zur Behandlung von leichten bis mittelschweren Depressionen und Angstzuständen sehr wirksam ist, sich viel zu bewegen – wenn möglich an frischer Luft!



Engagiere Dich: Widme Dich einer Sache, die größer ist als Du selbst: einer guten Sache, einer Gemeinschaft, der Umwelt, der Familie usw. Wenn wir etwas von uns geben, dann gibt das Leben uns etwas zurück. Wir fühlen uns verbunden und erfüllt. Das Leben hat mehr Sinn.



Schalte ab: Computer & Co sind ein toller Beweis dafür, wie erfindungsreich und zielstrebig wir Menschen sind. Leider halten sie uns oft vom „echten Leben“ und vom Kontakt zu anderen ab. Es ist eine Form der Stimulation und Ablenkung, die süchtig macht. Technik ist cool, aber um im Leben richtig aufzudrehen, müssen wir elektronische Geräte öfter mal abdrehen.



Sei in guter Gesellschaft: Die Familie können wir uns nicht aussuchen – unsere Freund*innen hingegen schon! Menschen, die sozial gut eingebunden sind, erkranken seltener an Stressfolgen. Damit meinen wir eine Handvoll echter Freund*innen, keine 200 Instagram-Kontakte. Freund*innen sind für einen da und hören zu, wenn man Probleme hat. Das ist wie ein kleines Sicherheitsnetz für schlechte Zeiten.



Schlaf gut: Mach Dein Bett zu einem schönen Ort. Pflege Einschlafrituale, lass das Smartphone nicht mit ins Schlafzimmer kommen. Und sieh den Schlaf **nicht** als Mittel zur Leistungsoptimierung! Schlaf sollte einfach der Erholung dienen.



Kleine Tools zur Selbstregulation

Kurzen Übungen für akute Stresssituationen.

Manchmal braucht es in Stresssituationen nur einen kurzen positiven Impuls, um sich wieder zu erden, das Stresslevel zu senken und klarer denken zu können. Egal, ob Du lediglich mit starker Aufregung vor einer Prüfung kämpfst oder eine echte Panikattacke erleidest. Auch anderen kannst Du übrigens in akuten Stresssituationen helfen, indem Du eine der Übungen laut anleitest.

Atme: Unseren Atem haben wir immer und überall dabei. Bewusst tief zu atmen beruhigt nachweislich unser Nervensystem. Du kannst Dich besser auf den Atem konzentrieren, wenn Du innerlich zählst? Dann versuche es einmal mit der **4 - 7 - 11-Atmung**. Beim Einatmen bis 4 zählen, beim Ausatmen bis 7 und das Ganze wiederholst Du (mindestens) 11 mal.

Kleine Atemübung



Umarme Dich selbst: Dabei überkreuzt Du die Arme vor der Brust und berührst mit den Fingern Deine Schultern. Die rechte Hand sollte die linke Schulter berühren, die linke Hand die rechte Schulter. Schon alleine die sanfte Selbstberührung erzeugt ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit.

Jetzt kannst Du zusätzlich abwechselnd links und rechts mit den Handflächen auf die Schultern klopfen, in einem Tempo, das für Dich angenehm ist. Diese bilaterale Stimulation wirkt zusätzlich beruhigend.

Butterfly-Hug



Effektive Kombination aus taktiler Beruhigung und Achtsamkeit. Diese Technik kommt unter anderem aus der **EMDR-Therapie**.

Lächle mal: Eine von vielen hilfreichen Übungen aus dem **Embodiment**. So wie jedes Gefühl eine körperliche Reaktion hervorruft (bei Freude lächeln wir), können wir auch über bestimmte körperliche Aktivitäten unsere Stimmung beeinflussen. So steigert zum Beispiel die **Siegerpose** mit ausgestreckten Armen das Selbstbewusstsein und erhöht die Ausdauer bei der Erledigung von Aufgaben.

Lächeln wir (zur Not unter Zuhilfenahme eines Stifts) einige Sekunden, schüttet das Glückshormone aus. Probiere es doch vor der nächsten mündlichen Prüfung einfach einmal aus!

Kleine Anti-Stress-Übung



Helfen



Hilfe finden: Ansprechpartner*innen

Eine psychische Erkrankung erfasst den ganzen Menschen, sein Fühlen, Denken und Verhalten. Deshalb fällt es betroffenen Menschen häufig schwer, selbst zu verstehen, was mit ihnen los ist, dafür Worte zu finden und sich jemandem anzuvertrauen. Sie empfinden einen Zustand von Verwirrung, Chaos, Angst, Isolation. Das ist für Menschen, die helfen wollen und noch nie selbst psychisch krank waren, kaum nachvollziehbar und deshalb schwer zu verstehen. Viele Menschen wollen helfen, haben jedoch verständlicherweise Angst, etwas falsch zu machen und tun dann lieber gar nichts.

Die gute Nachricht! Man kann gar nicht so viel falsch machen, außer gar nichts zu tun. Menschen in einer psychischen Krise brauchen insbesondere Orientierung, Struktur und Beziehung. Dafür sind wir als Helfer*innen von Natur aus sehr gut ausgestattet.

Wir haben Augen, um hinzusehen, Ohren, um gut zuzuhören, offene Hände, um Hilfe anzubieten oder mit einer Umarmung Trost zu spenden und unsere Stimme, um zu fragen: Wie kann ich Dir helfen? Was brauchst Du?

Erste Hilfe

Notrufnummer 112: Auch bei akuten psychischen Krisen, wie z.B. bei Suizidgefährdung.

Hausärzt*innen & Fachärzt*innen für Psychiatrie & Psychotherapie: erste Anlaufstelle in seelischen Krisen

Studentische Telefonseelsorge: Hier kannst Du rund um die Uhr anrufen.

Studentische Peerberatung per WhatsApp und Email, eine Kooperation von Irrsinnig Menschlich e.V. und jungagiert e.V.: <https://www.study-life-balance.de/schnelle-hilfe/redebedarf/>

Psychosoziale Beratungsstellen der Hochschulen:
<https://www.studentenwerke.de/de/beratungsangebote>

Krisenchat: Rund um die Uhr Chatberatung bei Sorgen und Problemen für alle unter 25 Jahren <https://krisenchat.de/>

Am Studienort: Einen Überblick über die Hilfen bei psychischen Krisen findest Du auf der Homepage der Gesundheitsämter der Stadt oder des Landkreises.

Therapeutensuche:

Was Psychotherapie ist, wie und wo du Therapeut*innen in deiner Gegend findest, ist hier sehr gut erklärt: https://www.wege-zur-psychotherapie.org/wp-content/uploads/2019/09/bptk_patientenbroschuere_wegezurpsychotherapie_web-09-2019.pdf

Selbsthilfegruppen:

<http://www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfegruppen/>

E- Mental Health- Angebote: Inzwischen gibt viele davon. Eine Therapie können sie nicht ersetzen, aber unterstützend wirken, z.B. die oft lange Wartezeit auf einen Therapieplatz überbrücken oder nach der Therapie, um Rückfälle zu vermeiden.

E- Mental Health- Angebote: Kriterien, die Dir bei der Auswahl helfen können

- **Einsatzfeld:** präventiv, akut, zur Nachsorge? Das sollte konkret benannt sein.
- **Anbieter:** Wer steckt dahinter? Eine Uni oder kommerzielles Unternehmen?
- **Inhalt:** Werden wissenschaftlich anerkannte Verfahren eingesetzt?
- **Wirksamkeit:** Werden klinische Studien genannt, die die Wirksamkeit belegen?
- **Kosten:** Bist Du Selbstzahler oder übernimmt die Kosten Deine Krankenkasse?
- **Datenschutz:** Welche personenbezogenen Daten werden erhoben, auch unnötige?

Viel Spaß beim lebenslangen Lernen!



Quelle: Matthew Johnstone 2015. Resilienz

Schluss

So, wir haben unsere Reise geschafft, alle Stationen aufgesucht, neue An- und Einsichten gewonnen.

Lasst Euch nicht unterkriegen und denkt daran: Egal wie alt wir sind, wir Menschen können uns jederzeit entwickeln, unterstützen, verändern, engagieren und verbessern – am besten in guter Gemeinschaft!

Wir von Irrsinnig Menschlich e.V. wünschen Euch von ganzem Herzen eine spannende Studienzzeit bei guter Gesundheit.

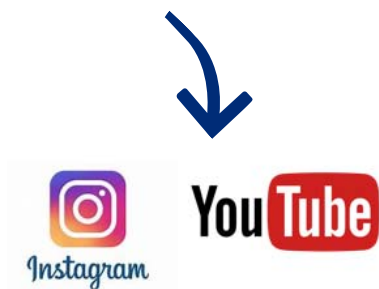
Literaturtipps und Links

Mehr Informationen zu Irrsinnig Menschlich e.V. und „Psychisch fit studieren“:
<https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-studieren/>

The Origins of Happiness, The Science of Well-Being over the Life Course, E.A. Clark u.a. (2018):. Princeton University Press, Princeton

Resilienz: Wie man Krisen übersteht und daran wächst, Matthew Johnstone (2015), Verlag Antje Kunstmann, München

Folgt uns auf Instagram und YouTube!



Wir freuen uns auf Rückmeldung zu diesem Handout an:
feedback@irrsinnig-menschlich.de



Bitte weiterempfehlen!

<https://www.youtube.com/watch?v=3dgaN9M86lg>