



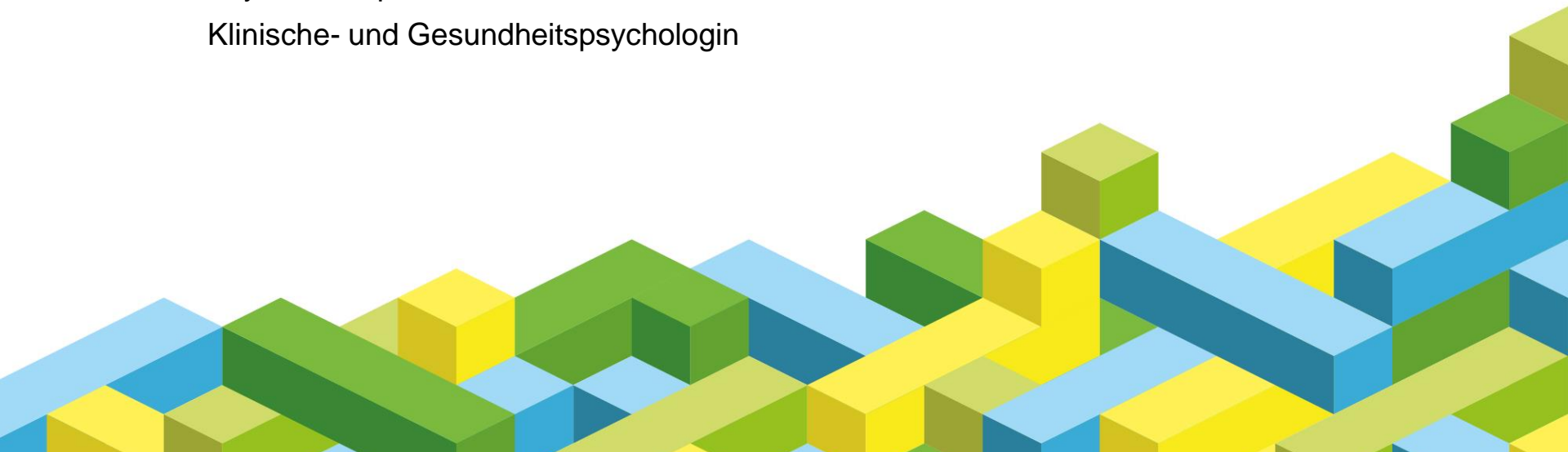
Psychologische
Studierendenberatung
WIEN

UMGANG MIT PSYCHISCH BELASTETEN STUDIERENDEN

Impulsreferat: Mag.^a Stefanie Ivády

Psychotherapeutin

Klinische- und Gesundheitspsychologin

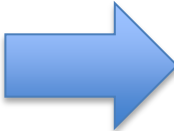


PSYCHISCHE BELASTUNG VON STUDIERENDEN – AKTUELLE ZAHLEN

WHO-Studie **2018**: Jede/r dritte Studienanfänger/in leidet an einer psychischen Störung, meist Depression und Angststörungen (**Anzahl damit fünf mal höher als noch 10 Jahre davor!**)

Sommersemester 2019: **48%** der Studierenden fühlen sich durch mindestens eine der folgenden **psychischen Beschwerden** beeinträchtigt: Versagens-/Prüfungsangst 29%, Existenzängste 21%, Mangelndes Selbstwertgefühl 23%, Depressive Stimmungen 24%, Kontaktschwierigkeiten/soziale Isolation 14% (Quelle: Studierenden-Sozialerhebung 2019)

Meinungsforschungsinstitut Forsa befragte im **Januar 2023** rund tausend Studierende zu ihrer Gesundheit. Mit **68 Prozent** geben zwei Drittel an, in den vergangenen zwölf Monaten durch Stress erschöpft gewesen zu sein oder es aktuell zu sein. **2015 waren dies 44 Prozent.**



Die multiplen Krisen der letzten Jahre (Covid, zunehmender Klimawandel, Kriege, Inflation...) wirken sich besonders bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen negativ auf das psychische Gleichgewicht aus (Aktivierung dysfunktionaler Bewältigungsmuster)

... PSYCHISCHE BELASTUNG ÄUßERT SICH IM STUDIENKONTEXT OFT ALS:

- Problematisches Arbeitsverhalten (Aufschieben, mangelndes Zeitmanagement, Motivationsprobleme, Schreibblockaden, Selbstüberforderung...)
- Prüfungsangst
- Sozial auffälliges Verhalten (sehr zurückgezogen sein, ängstlich-gehemmt; oder auch aggressiv oder fordernd auftreten)

Symptome

Dahinter können verschiedene Probleme liegen

- **Situativ:** Krisen, aktuelle Konflikte, Übergänge, Schwellensituationen, „Spätadoleszenz“
- **Sozial:** Familie, Partnerschaft, Peergroup, Autoritäten
- **Persönlichkeit:** Selbstwert, Identität
- **Klinisch relevante psychische Störungsbilder:** Depressionen, Angststörungen, psychotische Erkrankungen (z. B. paranoide Ideen/Ängste), Autismus, Essstörungen, Suizidalität, AD(H)S, Trauma, Suchterkrankungen, psychosomatische Erkrankungen etc.

Hintergründe/Ursachen



WIE KANN ICH UNTERSTÜTZUNGSBEDARF KOMMUNIZIEREN?



1. **Passenden Gesprächsrahmen wählen**
2. **Ich-Botschaften** verwenden
3. **Gespräch positiv und authentisch einleiten:** z. B. "Ich bin mir jetzt gerade selbst nicht sicher, wie wir am besten mit dieser Situation umgehen. Vielleicht können wir das gemeinsam in Ruhe überlegen".
4. **Beobachtungen schildern:** z. B. "Mir fällt auf, dass Sie im Moment sehr unter Druck stehen. Möchten Sie mir sagen, was Sie da gerade am meisten belastet – und dann können wir schauen, wie ich Sie unterstützen kann?"
5. **Vermutungen und Einschätzungen ansprechen:** z. B. "Ich könnte mir vorstellen, dass es Ihnen mental vielleicht gerade nicht gut geht – und dass Sie gerade eine belastende Zeit durchmachen".

WIE KANN ICH UNTERSTÜTZUNGSBEDARF KOMMUNIZIEREN?

6. **In Austausch gehen, nach eigenen Sichtweisen fragen:** z. B. „Wie sehen Sie das?“ oder „Sehen Sie das ähnlich?“ „Können Sie mit meiner Einschätzung was anfangen?“
7. **Lösungen entwickeln, Unterstützungs- und Hilfsangebote machen:** z. B. „Haben Sie eine Idee, wie ich Ihnen helfen kann?“, „Was könnte Ihnen gerade helfen?“ Und: „Die Institution XY bietet für Studierende eine Beratung an. Dort wird einem in Situationen wie Ihrer anonym, kurzfristig und kostenfrei weitergeholfen. Ich kann Ihnen empfehlen, das Angebot zu nutzen.“



Wichtig: Konkrete Kontaktmöglichkeit weitergeben! Unterstützung empfehlen, Entscheidung überlassen!

8. **Konkrete Vereinbarung treffen, ggf. neuen Gesprächstermin verabreden**
9. **keinen sofortigen Erfolg erwarten**
 - bei Resistenz/Verschlechterung ggf. Kollegen/innen, Leitung, Supervision hinzuziehen und dies offen kommunizieren

Konkrete Vereinbarung treffen, ggf. neuen Gesprächstermin verabreden

WAS IST INAKZEPTABLES VERHALTEN?

- Unangemessene **Forderungen** und **Beharren**
- **Aggressive, beleidigende oder aufdringliche Verhaltensweisen** (z.B. Drohungen, physische Gewalt, Intrigieren, abwertende Bemerkungen, Anschuldigungen, Beschimpfungen)

Tritt meist dann auf, wenn Person an eine **GRENZE** stößt und sich dadurch **unverstanden, abgelehnt, nicht ernst genommen** fühlt.

Schwierig wird es dann, wenn andere (z.B. psychische) Themen an dieser äußeren Grenze ausagiert werden (Projektion, Externalisation)



UNANGEMESSENES FORDERN & BEHARREN

Fordern

- Wiederholtes Verlangen von „Sonderbehandlung“
- Verlangen von Antworten innerhalb einer unrealistischen Frist
- Ständiges Anrufen bzw. Schreiben von Mails
- Wiederholte Besuche im Büro ohne vereinbarten Termin
- Wiederholter Wechsel des Gegenstandes von Beschwerden oder Vorbringen von nicht zusammenhängenden Anliegen

Beharren

- Weigerung, Entscheidungen bzw. Regeln zu akzeptieren
- Darauf bestehen, bereits beantwortete Fragen erneut beantwortet zu bekommen
- Weigerung, Erklärungen zu akzeptieren was die Uni bzw. Sie als Ombudsstelle tun können und was nicht
- Weiterbetreiben von Anliegen, wenn diese aus Sicht der Stelle bereits abgeschlossen sind

AGGRESSIVES VERHALTEN VERLANGT DEESKALATION!

Deeskalation bedeutet...

- ... nicht auf Aggression einzusteigen
- ... sich auf Wahrnehmung der momentanen Befindlichkeit des/r Studierenden zu konzentrieren
 - Was ist los mit ihm/ihr, dass er/sie jetzt so reden muss? Was zeigt seine/ihre Kommunikation über ihn/sie und momentanen Zustand, Ängste etc.?
- ... **sich Professionalität der Beziehung stärker bewusst zu machen → klar auf Grenzen verweisen - Entlastung!**
- ... weitere Zuspitzung zu vermeiden



ALLGEMEINE TIPPS

Auf **Grenzen** achten
und auf diese
verweisen!

**Kollegialer
Austausch** bzw.
Supervision, sich
absichern

Beenden dürfen
und dann auch
dabei bleiben!



Ruhe bewahren,
anstatt überhastet
reagieren

Eigene Gefühle
wahrnehmen und
ernst nehmen!



Realistisch
bleiben, sich
entlasten:
Was ist Ihr **formaler
Auftrag**? Wo enden
Ihre Möglichkeiten?





Psychologische
Studierendenberatung
WIEN

WAS MACHEN WIR IN DER PSYCHOLOGISCHEN STUDIARENBERATUNG?



UNSER ANGEBOT

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

- Kostenloses Beratungsangebot für alle Studierenden in Wien sowie für StudienwerberInnen
- Niederschwelliger Zugang: Kostenlos, vertraulich & auf Wunsch anonym



Kontakt:

Lederergasse 35/4.Stock, 1080

Tel.: 01 / 402 30 91

www.studierendenberatung.at

Zugang:

- Online-Terminvereinbarung via Homepage bzw. unter <https://www.etermin.net/psychologischesstudentenberatung>

WOBEI HELFEN WIR?

Studienwahl

Krise / akute
Belastung

Beziehung, Familie,
soziales Umfeld

Studienwechsel / -
abbruch

Psychische
Erkrankungen
(Depression, Ängste usw.)

Abschlussarbeiten

Arbeitsverhalten

Lernprobleme

Prüfungs- /
Präsentationsangst



WIE HELFEN WIR?

- Psychologische Beratung und Behandlung
- (Kurzzeitige) psychotherapeutische Begleitung
- Studienwahlberatung / Testdiagnostik
- Beratung bei studienspezifischen Entscheidungen (Abbruch, Wechsel)
- Kleingruppenberatung / Workshops in Schulklassen („18plus“)
- Einzel- und Gruppenangebote (z.B. Lerntrainings, Abschlussarbeitsgruppen)
- Chatberatung → <https://www.studierendenberatung-online.at/startseite.html>
- Vermittlung an andere Stellen und ExpertInnen
- Kooperation mit Hochschulen und anderen Institutionen



WEITERE ANLAUFSTELLEN - KRISEN

- **Psychologische Studierendenberatung**
- **Kriseninterventionszentrum** www.kriseninterventionszentrum.at
- **PSD (Psychosozialer Dienst)**
 - Psychiatrische Soforthilfe und mobiler Krisendienst
24-Stunden Notdienst: **Tel.: 01/ 313 30**
- **AKH – Kliniken am Südgarten**
 - Psychiatrische Ambulanz und Notfall: **01/ 40 400 35470**
1090 Wien, Währinger Gürtel 18-20
Erreichbarkeit 24h pro Tag, 7 Tage pro Woche



www.studierendenberatung.at

