



Warnsignale

Was tun, wenn Studierende auffallen

Die psychische Belastung unter Studierenden nimmt stetig zu: Leistungsdruck, Zukunftsängste und soziale Isolation führen vermehrt zu Erschöpfung, Ängsten oder Depressionen – achten Sie auf Warnsignale wie Rückzug, Konzentrationsprobleme oder ungewöhnliche Verhaltensänderungen und bieten Sie frühzeitig Gespräche oder Vermittlung zu Beratungsstellen an.



Warnsignale

Was tun, wenn Studierende auffallen

Als Mitarbeiterin und Mitarbeiter der Hochschule sind Sie im täglichen Kontakt mit Studierenden. Viele kennen Sie persönlich - mit all ihren Schwächen und Stärken. Ihnen fallen Veränderungen möglicherweise zuerst auf.

Aber sind Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Freudlosigkeit und Antriebsmangel bei einem Studierenden gleich Anzeichen für eine Depression? Oder sichtbare Nervosität, starkes Zittern und Weinen ein Anzeichen für Prüfungsangst?

Solche Signale wahrzunehmen, mag einen vor Herausforderungen stellen. Doch welche Warnsignale gilt es zu erkennen? Wie ernst muss ich Verstimmungen oder Prüfungsangst nehmen? Welche Hilfsangebote gibt es?

Mit dieser kleinen feinen Broschüre wollen wir Sie unterstützen, die seelischen Nöte von Studierenden zu erkennen, angemessen darauf zu reagieren und wirksam zu handeln.

Bei allen weiteren Fragen und Informationen zum Thema können Sie sich jederzeit an die Beratungsstelle des Studentenwerkes Freiberg wenden.

Ihr Team der Beratungsstelle des
Studentenwerkes Freiberg

Signal sucht Empfänger

Warnhinweise für psychische Probleme

Über individuelle Eigenarten und tagesformabhängige Schwankungen hinaus geben folgende Verhaltensweisen berechtigten Grund zur Sorge:



Innerer und/ oder äußerer Rückzug

Verschlossenheit, Einzelgängertum, Isolation, Vermeidung von Blickkontakt, einsilbige Antworten, „versteinerte“ und ausdrucksarme Mimik, der Studierende scheint „abgetaucht“ zu sein, im Gespräch kommt man nicht an ihn heran, aggressives und abwehrendes Verhalten gegenüber der Außenwelt



Depressivität

gedrückte Stimmung, Niedergeschlagenheit, Anzeichen von Verlangsamung, Entscheidungsunfähigkeit, Äußerungen von Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit, quälendes Grübeln, die Betroffenen nehmen sich oder ihr Leben als „Last“ wahr



Seltsames oder inadäquates Verhalten

z.B. skurrile Ideen (eigenes Denksystem, das in sich logisch sein kann, aber nicht von Anderen geteilt wird), seltsame Körperhaltung/ stereotype Körperbewegungen, keine/ verminderte/ bizarre Reaktionen auf die Umgebung, innere Unruhe/ Getriebenheit, sprunghafes Denken, ungebremster Redefluss



Schlechte körperliche Verfassung

(z.B. blass, abgemagert, erschöpft, müde), Verwahrlosung, offensichtliche Verletzungen, Drogen- und Alkoholkonsum



Starke Prüfungsangst

diese geht über „normales Lampenfieber“ hinaus und der Zugang zum gelernten Prüfungsstoff wird nachhaltig blockiert, „Nervenzusammenbrüche“, Anzeichen starker körperlicher und geistiger Anspannung, Black out, Zittern



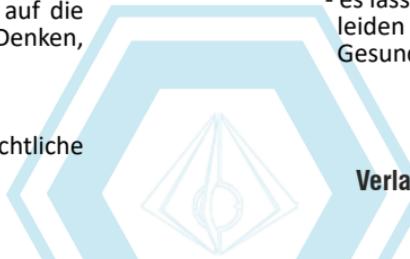
Überlastung

Erschöpfung, „nah am Wasser gebaut“, Gestresstheit, Gehetztheit, Überforderung, Konzentrationsprobleme, nicht mehr abschalten können, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme



Äußerung von Suizidgeudenken

Verhaltensweisen und Handlungen, die einen Suizid vorbereiten (z.B. Abschiedsbriefe)



Wichtig

- die Auffälligkeiten treten häufig, andauernd bzw. regelmäßig auf
- es lässt sich davon ausgehen, dass wichtige Lebensbereiche darunter leiden (z.B. Studium, soziale Beziehungen, seelische oder körperliche Gesundheit, Job)

Bei allen Kriterien:

Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand!





Was tun... bei „auffälligen Studierenden“?

Jemanden auf seine persönlichen Schwierigkeiten anzusprechen erfordert Mut und kostet Überwindung: Ist das nicht eine zu persönliche Angelegenheit? Bin ich der Richtige und dafür zuständig?

Doch „die richtige Distanz“ für ein Feedback gibt es nicht. Groß ist dagegen die Gefahr, dass viel Zeit ungenutzt verstreicht, in der die Probleme fortbestehen, sich ausbreiten bzw. verschlechtern und sich die Betroffenen zunehmend mehr aus seinen bisherigen sozialen Beziehungen und ihrem Alltag zurückziehen.

Daher: Geben Sie dem Studierenden die Chance, mit seinen Schwierigkeiten gesehen zu werden, und nutzen (oder schaffen) Sie eine Gelegenheit, um ihn anzusprechen.

Konkretes Feedback

Sprechen Sie direkt an, dass und aufgrund welcher Verhaltensweisen Sie sich Sorgen um den/die Studierende/n machen. Benennen Sie konkret, was Ihnen aufgefallen ist.

Helfen heißt, Fragen zu stellen (nicht Antworten zu geben)

Hören Sie hin und nehmen Sie sich Zeit. Stellen Sie Fragen, um seine/ihre Situation zu verstehen.

Interesse zeigen

Signalisieren Sie dem/der Studierenden Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, ihn/ihr bei der Verbesserung seiner/ihrer Lebenssituation und Befindlichkeit zu unterstützen. Machen Sie deutlich, dass Sie als Dozent/in gerne, aber „nur“ im Rahmen Ihrer Möglichkeiten helfen können (keine Angebote, die Sie nicht einhalten wollen/ können oder die mit Ihrer Rolle als Lehrende/r nicht vereinbar sind!).

Weitervermittlung an Angebote professioneller Hilfe

Informieren Sie über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (z.B. die Beratungsstelle des Studentenwerkes Freiberg oder andere Beratungsstellen, wie Psychologen, Psychotherapeuten, Haus-, Fachärzte etc.) und ermutigen Sie, diese in Anspruch zu nehmen. Vereinbaren Sie auf Wunsch für den/die Studierende/n einen Termin (gerade der erste Schritt fällt manchmal schwer). Für einige Studierende hat es sich zudem als ausgesprochen hilfreich erwiesen, sich zunächst über die Homepage des Studentenwerkes Freiberg (Stichwort: Beratung) erste Informationen über das Beratungsangebot zu verschaffen und dadurch „Berührungsängste“ abzubauen.

Was vermieden werden sollte

- Studierenden die Gefühle ausreden oder die Situation bagatellisieren („das ist doch kein Grund, sich so hängen zu lassen“, „so schlimm ist es doch gar nicht“, „das wird schon wieder“)
- Verantwortung für den/die Studierende/n übernehmen
- Ratschläge und Lösungsideen aufdrängen, die sich im eigenen Leben bewährt haben
- Angebote, die nicht mit Ihrer Rolle vereinbar sind, jenseits Ihrer Möglichkeiten liegen oder Sie überfordern





Was tun... bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung?

Eine akute Gefährdung mit dringendem Handlungsbedarf liegt bei konkreten Ankündigungen, Absichten, Vorbereitungen und Handlungen vor, die darauf abzielen, sich selbst oder anderen Gewalt anzutun. Davon abzugrenzen sind allgemeine Gefühle von Wut, Verärgerung, Enttäuschung, Lebensüberdruss, Sinnlosigkeit, Ausweglosigkeit, die nicht einhergehen mit konkreten Vorstellungen und Möglichkeiten der Umsetzung.

Fragen Sie im Zweifel direkt nach, ob und inwiefern es konkrete Suizid- oder Gewaltabsichten gibt und inwiefern bereits Vorbereitungen zur Ausführung getroffen wurden (wie? wo? wann?). Nennen Sie Ihre Sorge deutlich beim Namen.

Allgemein gilt: Je konkreter und realisierbarer die Gedanken, desto größer die Gefahr und desto größer der Handlungsbedarf.

Sofern Sie den Eindruck haben, ein/e Studierende/r steht unmittelbar davor, sich selbst oder andere zu schädigen, **rufen Sie die Polizei unter 110 oder den Notruf unter 112**. Sie erreichen dort die Einsatzzentrale, die unverzüglich Personal und Maßnahmen koordinieren wird.

**Sozialpsychiatrischer Dienst - Telefon:
03731 79963 - 61 und 03731 79963 - 25**



Suizid, Amok, Gewalt



Beratungsstelle

des Studentenwerkes Freiberg für Studierende

Wir sind für Studierende der Hochschulen in Freiberg und Mittweida da, wenn sie Probleme haben, die sie nicht allein lösen können. Selbstverständlich auch für Kommilitonen/innen, Partner/innen, Eltern und Lehrende, die sich um eine/n Studierende/n Sorgen machen und ihm/ihr helfen wollen. Wagen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zu uns in die Sprechzeit, schreiben Sie eine E-Mail oder rufen Sie an. Wir werden versuchen so schnell wie möglich mit Ihnen einen Termin zu vereinbaren und nehmen uns Ihres Themas an. Gemeinsam werden wir Lösungen suchen und sicherlich auch finden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.studentenwerk-freiberg.de

Wo finden Sie uns?

Soziale Dienste
in der „Alten Mensa“
Petersstraße 5
09599 Freiberg

Beratungscenter (EG)
im Wohnhaus 3
Am Schwanenteich 8
09648 Mittweida



Wie erreichen Sie uns?

Psychosoziale Beratung
Pia Kindermann-Bartsch
psb@swf.tu-freiberg.de
Tel: 03731 383 207

Sozialberatung
Diana Boeck
soziales@swf.tu-freiberg.de
Tel: 03731 383 202

Zur Terminvergabe:
beratung@studentenwerk-freiberg.de



**Beratung bei allen
studienbezogenen und
persönlichen Problemen**



IMPRESSUM

Studentenwerk Freiberg
Anstalt des öffentlichen Rechts
Agricolastraße 14/16
09599 Freiberg

Telefon: 03731 - 383 100
www.studentenwerk-freiberg.de

Stand: Januar 2026

* Mit freundlicher Unterstützung durch das Studierendenwerk Karlsruhe