



Warnsignale

Was tun, wenn Studierende auffallen

Studierende stehen heute oft unter hohem Druck. Leistungsanforderungen, Zukunftssorgen oder Einsamkeit können belastend sein und sich auf das Wohlbefinden auswirken. Achten Sie auf Veränderungen wie Rückzug, Konzentrationsprobleme oder Überforderung – ein offenes Gespräch kann viel bewirken.



Warnsignale wahrnehmen

- Hilfe ermöglichen

Manchmal geraten Studierende in schwierige Lebenssituationen und wissen nicht, wie sie diese allein bewältigen sollen. Wir sind für Studierende der Hochschulen in Freiberg und Mittweida da – und auch für Lehrende, die sich Sorgen machen und unterstützen möchten.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass sich jemand stark zurückzieht, überfordert wirkt, häufig fehlt oder plötzlich deutlich belastet erscheint. Aber sind Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, Freudlosigkeit und Antriebsmangel bei 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 sind Verstimmungen oder Prüfungsangst zu nehmen? Welche Hilfsangebote gibt es?

Oft hilft schon ein offenes Gespräch oder das Wissen, dass es Unterstützung gibt. Mit dieser kleinen Broschüre wollen wir Sie unterstützen, die seelischen Nöte von Studierenden zu erkennen, angemessen darauf zu reagieren und wirksam zu handeln.

Wenn Sie unsicher sind oder Hilfe vermitteln möchten, melden Sie sich gern bei uns – persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Gemeinsam schauen wir, welche Unterstützung möglich und sinnvoll ist.

Das Team der Beratungsstelle des Studentenwerkes Freiberg

Ein Ratgeber des Studentenwerkes Freiberg für Mitarbeitende und Dozierende an den Hochschulen in Freiberg und Mittweida

Signal sucht Empfänger

Warnhinweise für psychische Probleme

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



Innerer und äußerer Rückzug

Verschlossenheit, Einzelgängertum, Isolation, Vermeidung von Blickkontakt, einsilbige Antworten, „versteinerte“ und ausdrucksarme Mimik, die Person 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 oder bizarre Reaktionen auf die Umgebung, innere Unruhe/ Getriebenheit, sprunghaftes 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, Gehezttheit, Überforderung, Konzentrationsprobleme, nicht mehr abschalten können, Appetitlosigkeit, Schlafprobleme



Äußerung von Suizidgedanken

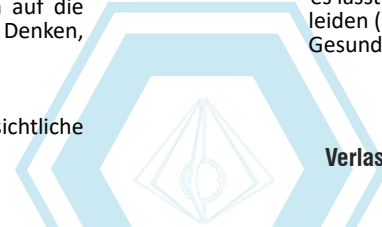
Verhaltensweisen und Handlungen, die einen Suizid vorbereiten (z.B. Abschiedsbriefe)

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 aus sozialen Beziehungen und dem 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 die Person 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 die Situation zu verstehen.

Interesse zeigen

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

Weitervermittlung an Angebote professioneller Hilfe

Informieren Sie über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (z.B. die Beratungsstelle des Studentenwerkes Freiberg oder andere Beratungsstellen, sowie Fachpersonal im Bereich Psychologie, Psychotherapie sowie Haus- und Fachmedizin etc.) und ermutigen Sie, diese in Anspruch zu nehmen. Vereinbaren Sie auf Wunsch für die betroffene Person 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 „Berührungängste“ 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 Studierende 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?

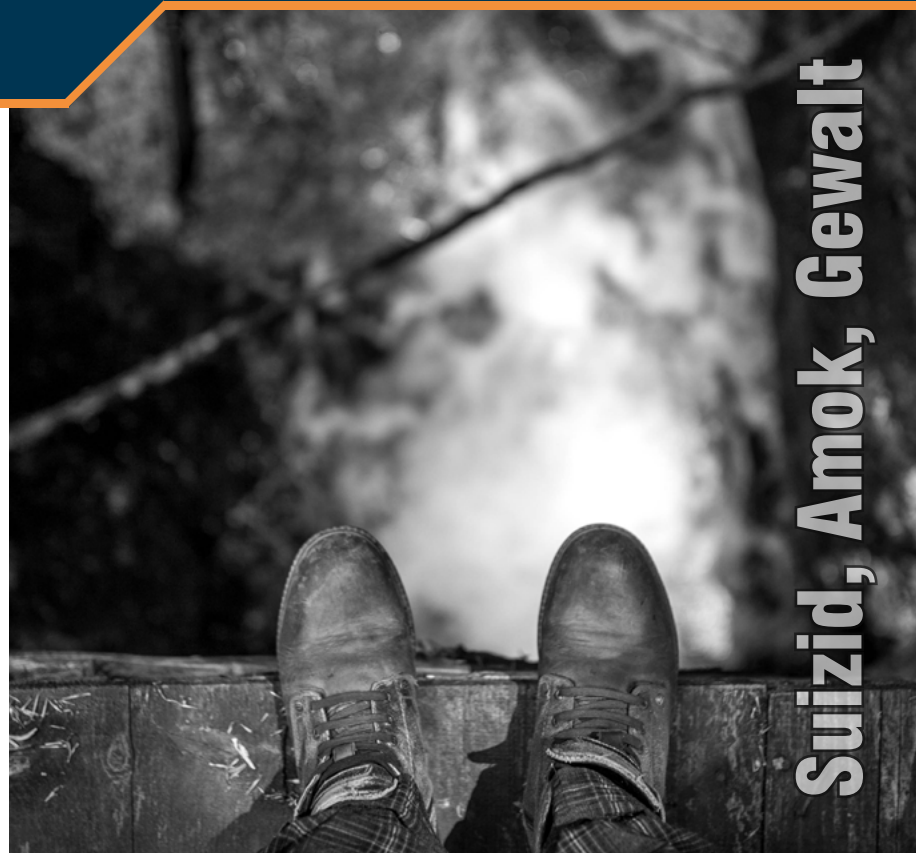
Eine akute Gefährdung mit dringendem Handlungsbedarf liegt bei konkreten Ankündigungen, Absichten, Vorbereitungen und Handlungen vor, die darauf abzielen, sich selbst oder anderen Gewalt anzutun. Davon abzugrenzen sind allgemeine Gefühle von Wut, Verärgerung, Enttäuschung, Lebensüberdruß, Sinnlosigkeit, 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, dass Studierende unmittelbar davor stehen, 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 Mitstudierende, Partnerinnen und Partner, Eltern und Lehrende, die sich um eine studierende Person Sorgen machen und helfen wollen. Wagen Sie den ersten Schritt und kommen Sie zu uns, 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?

Adresse und Kontaktmöglichkeiten



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 Terminbuchung:

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: Mai 2026

* Mit freundlicher Unterstützung durch das Studierendenwerk Karlsruhe