

MENTALES WOHLBEFINDEN IN DER LEHRE STÄRKEN

Krisen und schwierige Situationen bei Studierenden und Promovierenden erkennen und als Dozent*in kompetent unterstützen

Wie erkenne ich als Nicht-Expert*in, dass sich eine*r meiner Studierenden/Promovierenden in einer Krise befinden könnte?

Verhaltensweisen von Personen in Krisen können ganz unterschiedlich aussehen. Werden Sie aufmerksam, wenn jemand plötzlich ganz andere Verhaltensweisen zeigt als sonst. Achten Sie auf Ihr Bauchgefühl.

Mögliche Veränderungen im Verhalten:

- Deadlines werden nicht eingehalten
- Rückzug von Kommiliton*innen
- plötzliches Fehlen in Lehrveranstaltungen
- mehr Konflikte
- vermehrte Fehler / ungenaues Arbeiten
- erhöhter Substanzkonsum
- mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- übermäßig forderndes oder abhängiges Verhalten...

Mögliche körperliche Anzeichen:

- anhaltende Müdigkeit, Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme
- ungepflegtes Äußeres
- verlangsamte Reaktion, Zitterigkeit
- starke Gewichtsveränderung in kurzer Zeit
- blaue Flecke, Schnitte, Verletzungen...

Mögliche emotionale Reaktionen:

- Aussagen, die auf Verzweiflung, Konflikte, Verlust hinweisen
- Ausdrücke von Hoffnungslosigkeit, Angst, Wertlosigkeit, Feindseligkeit
- Wutausbrüche, Aggressionen...

**Sie sind kein*e
Therapeut*in.
Und niemand
erwartet das
von Ihnen.**



Sie müssen für die Person in Krise keine Lösung parat haben. Ihre Aufgabe ist es, zuzuhören. Im Moment kann das schon reichen.

Machen Sie – wenn Sie es als sinnvoll erachten – auf das Angebot der support.points aufmerksam. Wann, wo und wie support.point-Berater*innen zur Verfügung stehen, lässt sich leicht online herausfinden unter fu-berlin.de/mentalwellbeing

Wie kann ich vorgehen, wenn ich vermute, dass eine*r meiner Studierenden/ Promovierenden sich in einer Krise befindet?

1. Fragen Sie die Person in einer ruhigen Minute, bspw. nach Ende der Lehrveranstaltung, wie es ihr geht.

„Wie kommst du gerade zurecht?“ Ist Ihnen ein unübliches Verhalten aufgefallen, können Sie sich auch darauf beziehen: „Ich habe den Eindruck, dass du von den vielen Hausarbeiten gestresst bist. Wie geht es dir?“

2. Signalisiert Ihnen die Person, dass alles okay ist und/oder sie nicht mit Ihnen sprechen möchte, dann ist das in Ordnung. Sie haben gezeigt, dass Sie ein offenes Ohr haben. Bleibt Ihr Eindruck bestehen, fragen Sie nach einiger Zeit ruhig erneut nach.

3. Geht die Person auf Ihr Gesprächsangebot ein, kann es sein, dass Sie mit schwierigen Themen konfrontiert werden. Vielleicht fängt die betroffene Person an zu weinen. Setzen Sie sich nicht unter Druck: Es ist nicht Ihre Aufgabe, die Probleme zu lösen. Hören Sie zu, seien Sie verständnisvoll, spiegeln Sie Ihre Eindrücke – wenn Sie möchten.

4. Weisen Sie die Person in Krise auf die support.points der FU Berlin oder die Psychologische Beratung der FU hin.

- Eine gute Anlaufstelle außerhalb der FU Berlin kann der Krisenchat (krisenchat.de) sein.
- Für ein Peer-to-Peer-Gespräch können Sie an das Nightline Projekt verweisen. (<https://berlin.nightlines.eu/>)
- In akuten Situationen steht auch der Berliner Krisendienst zur Verfügung (<https://www.berliner-krisendienst.de/>)
- oder die Telefonseelsorge. Diese ist unter 0800 111 0 111 erreichbar (24/7).

5. Sie hatten eine schwierige Gesprächssituation und möchten darüber sprechen?

- Nutzen Sie die Angebote der Psychologischen Beratung der FU Berlin.
- Selbstverständlich stehen Ihnen ebenfalls die Türen der support.points offen. Sie finden die support.points an allen Fachbereichen.



weitere
Infos & Materialien



Es kommt nicht oft vor, dass eine Person in einer Krise eine Selbst- oder Fremdgefährdung (selbstverletzendes Verhalten, Suizidabsichten) äußert. Sollte dies dennoch einmal der Fall sein, werden Sie sofort aktiv: Machen Sie auf den Berliner Krisendienst (für Berlin Steglitz-Zehlendorf: 030 39063 60) aufmerksam. Ist die Person nicht in der Lage, selbstständig Unterstützung zu holen, rufen Sie dort an und besprechen Sie mit Expert*innen nächste Schritte. Alternativ können Sie jederzeit einen Notruf absetzen.