

## **Das Studium besteht nicht nur aus Erfolgserlebnissen.**

Prüfungsangst, Redehemmung im Seminar, Probleme beim Lernen, Einsamkeit, Selbstzweifel, "Abnabelungsprobleme", Leistungsdruck: die Probleme von Studierenden sind so vielfältig wie die Anforderungen, die ein Hochschulstudium an sie stellt.

In der Studienzeit treffen institutionelle Belastungsfaktoren (z.B. Leistungsanforderungen, Anonymität, fehlende Anleitung) mit den individuellen, zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben der Studierenden (z.B. Ablösung vom Elternhaus, Bewältigung der noch bestehenden Abhängigkeiten) zusammen. Dies Zusammentreffen von verschiedensten zu bewältigenden Aufgaben kann zu Schwierigkeiten führen, die weitere Probleme nach sich ziehen. Oft haben dabei persönliche Probleme Studienschwierigkeiten zur Folge und umgekehrt führen Probleme im Studium häufig zu persönlichen Krisen. Die sich verschärfende soziale Situation von Studenten bringt weitere finanziellen Abhängigkeiten und die Notwendigkeit mit sich, das Budget durch Erwerbstätigkeit zu erhöhen. Dies trägt nicht zur Entspannung der Lage bei.

Nach einer Untersuchung des Deutschen Studentenwerks erlebt ein Viertel aller Studierenden während des Studiums ernste psychische Schwierigkeiten. Diese treten bei Studierenden unabhängig von deren intellektueller Begabung und ihrem fachlichen Talent auf. Nicht immer lassen sich solche Krisen schnell und aus eigener Kraft überwinden.

Viele Studierende mit psychischen Störungen fallen wenig auf. Besonders in Studieneinrichtungen mit einer hohen Zahl von Studierenden, gehen sie meist völlig unter. Manchmal werden Sie aber bei längeren Praktika in kleinen Gruppen oder bei der Betreuung einer Diplomarbeit oder Dissertation auf das Problem einer psychischen Störung eines Studenten stoßen.

Mögliche Anzeichen können z.B. auffälliger Leistungsabfall, auffallende Ängstlichkeit, extreme Unruhe oder Erregtheit des Betroffenen sein. Es kann vorkommen, dass sonst regelmäßig anwesende und verlässlich wirkende Studenten zu vorgegebenen Terminen nicht erscheinen.

Psychische Störungen sind heute leider immer noch stark tabuisiert, so dass ein offenes Gespräch darüber für Betroffene sowie für Außenstehende oft schwierig ist. Versuchen Sie es trotzdem. Offenheit wird meist sowohl von den Betroffenen als auch von allen anderen Beteiligten als große Erleichterung empfunden.

## **Signale für Krisensituationen:**

- Leistungsabfall
- Verzögerte Abgaben von Hausarbeiten
- Rückzug aus bisherigem Engagement /aus Seminaren
- Antriebsverminderung, stark schwankende Stimmungen, Gefühlsausbrüche schon bei Kleinigkeiten, Schlafstörungen

## **Was können DozentInnen tun?**

- Bei Auffälligkeiten: nachfragen! („gibt es ein Problem?“)
- Interesse für das Fortkommen des Studierenden signalisieren
- Studierende mit Strukturierungsproblemen: am Anfang öfter um kurze Ergebnisdarstellungen bitten; deadline für Hausarbeiten setzen...
- Bei ausländischen Studierenden nachforschen: gibt es vorrangig ein Sprachproblem? (Verweis auf Sprachkurse an der Uni)
- Auf die Psychosoziale Beratungsstelle\* hinweisen und die Angst vor Stigmatisierung nehmen („Viele Manager lassen sich in bestimmten Situationen coachen“)