

LEITFADEN FÜR DEN UMGANG MIT PSYCHISCH BELASTETEN UND VERHALTENSAUFFÄLLIGEN PERSONEN

Studierende mit psychischen Problemen und Beeinträchtigungen stellen schon rein statistisch keine Ausnahmefälle dar. Die Ursachen dafür sind meist sehr vielseitig. Häufig interagieren persönliche und studienbezogene Probleme miteinander. So können z.B. hoher Leistungsdruck, Zeit- und Geldnot, oder Unsicherheit bzgl. der beruflichen Zukunft Auslöser sein. Auch ein mangelndes Selbstwertgefühl, ein hohes Anspruchs- und Leistungsdenken aber auch sehr starre Persönlichkeitszüge können Probleme verursachen. Besonders häufig sind depressive Episoden, Angstproblematiken (z.B. Prüfungsangst) und Süchte. Insbesondere psychotische Störungen und Persönlichkeitsstörungen können zu Konflikten mit Mitmenschen oder Auffälligkeiten im Verhalten führen.

Psychische Störungen und Probleme können versch. Auswirkungen haben:

- Beeinträchtigungen der kognitiven Leistungsfähigkeit (Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Entscheiden, etc.)
- Ermüdung, Erschöpfung, Vermeidung von Anforderungen und Belastung
- Stimmungsveränderungen (Gereiztheit, Hilflosigkeit, etc.)
- Verhaltensveränderungen (Verstärkter Konsum von Nikotin, Alkohol, Medikamenten,...)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Muskel-Skelett-Erkrankungen

Umgang mit Betroffenen psychischer Belastungen und Beeinträchtigungen:

- Ignorieren Sie die Person mit dem Problem nicht und sprechen Sie sie aktiv an.
- Betonen Sie, dass Sie ihn/sie unterstützen und verstehen wollen. Sprechen Sie Ihre konkreten Beobachtungen aus und versuchen Sie, in Ich-Botschaften zu sprechen (z.B.: Ich habe beobachtet, dass...). Vermeiden Sie Interpretationen oder Analysen.
- Überfordern Sie sich nicht selbst. Sie sind kein/e TherapeutIn, können keine Selbsthilfegruppe ersetzen und die Probleme des anderen auch nicht für ihn lösen.
- Nehmen Sie Ärger oder ähnliche Gefühle nicht persönlich.
- Sie müssen keine „Lösung“ parat haben oder für die Person suchen. Versuchen Sie die Situation gemeinsam mit der Person auszuhalten und für sie da zu sein. Verwenden Sie Ausdrücke wie z.B. „Es ist okay, wenn du weinst, nervös bist“ oder „Es ist verständlich, dass du dich jetzt so fühlst.“ Man darf auch sprachlos sein: „Das ist wirklich schlimm, da weiß ich im Moment auch nicht, was ich sagen soll.“
- Versuchen Sie bei einer Panikattacke die Person zu beruhigen z.B. durch gemeinsames, langsames Ein- und Ausatmen, um Hyperventilation zu vermeiden. Sagen Sie der Person, dass Sie bei ihr bleiben und sich um sie kümmern werden.
- Sagen Sie in keinem Fall, z.B. bei depressiven Personen „Reiß Dich zusammen“, „Stell Dich nicht so an und mach doch einfach mal was Dir Spaß macht“ oder „Das wird schon wieder“, bzw. „Es geht jedem Mal schlecht, das geht vorüber“. So etwas verstärkt nur Schuldgefühle und ist nicht hilfreich.

- Stärken Sie das Selbstwertgefühl und die Ressourcen des anderen. Erinnern Sie den Betroffenen daran, was er im Leben bereits alles geschafft und geleistet hat. Wenn der Betroffene das Angebot ablehnt, akzeptieren Sie dies und versuchen Sie nicht, die Person davon zu überzeugen.
- Kommunizieren Sie, dass es Hilfsangebote gibt, wenn diese benötigt werden (psychologische Unterstützung oder Selbsthilfegruppen).
- Ziehen Sie eine/n ExpertIn hinzu und nehmen Sie sich selbst ein Coaching (z.B. beim Arbeitspsychologen der BOKU).
- Sprechen Sie das weitere Vorgehen mit konkreten und verbindlichen Vorgaben an, wenn sich unangebrachte Verhaltensweisen wiederholen.
- Informieren Sie sich über entsprechende Literatur zum Thema psychische Probleme.
- Wenn eine Person **Wahnideen** (z.B. „Ich werde abgehört.“ „Ich soll vergiftet werden.“) oder Halluzinationen (Stimmen, Schatten, etc...) äußert, sollten diese auf keinen Fall ausgedeutet werden. Holen Sie den Betroffenen auf einer emotionalen Ebene ab, indem Sie z.B. sagen „Mir würde es auch Angst machen, wenn ich das Gefühl hätte, dass mir andere nach dem Leben trachten.“ Oder „Ich höre, dass es Dich wütend macht, wenn Du andere so über dich sprechen hörst.“ Langfristig ist eine medizinische Unterstützung unumgänglich, jedoch braucht es viel Vertrauen, dass Betroffene sich helfen lassen. Üben Sie keinen Druck aus und holen Sie sich professionelle Unterstützung, um Betroffenen zu helfen.
- Sollten **Selbstmordgedanken** geäußert werden, sprechen Sie diese bewusst an. z.B. „Ich mache mir Sorgen, wenn Du/Sie so etwas sagen. Denkst Du darüber nach, Dir etwas anzutun? Hast Du Dir schon konkret überlegt, wie Du Dich umbringen willst?“ Je konkreter die Äußerungen, desto höher die Gefahr. Lassen Sie die Person in dieser Situation nicht alleine. Evtl. begleiten Sie sie ins Krankenhaus. Im Zweifelsfall kann auch die Rettung gerufen werden. Es gilt immer: Selbstschutz vor Fremdschutz!
- Wenn Personen **aggressiv** sind, Sie bedrohen oder den Unterricht durch Ihr Verhalten stören, sprechen Sie das direkt an. Sagen Sie Dinge wie, z.B. „Ich fühle mich durch Ihr Verhalten bedroht.“ „Sie machen mir mit diesem Verhalten Angst“ und fordern Sie die Person auf, das Verhalten zu unterlassen. Sie können auch klar benennen, wenn Personen den Unterricht verunmöglichen. „Sie verunmöglichen durch Ihr Verhalten den Unterricht und ich bitte Sie das [...Verhalten...] zu unterlassen.“ Zeigen Sie auch mögliche Konsequenzen auf, indem Sie den Sicherheitsdienst oder die Polizei kontaktieren. Letztlich entscheiden Sie, ob es sich für Sie um ein handhabbares Verhalten oder eine Grenzverletzung/Übergriffigkeit handelt. Bei Beschimpfungen, Beleidigungen und körperliche Angriffe sollte in jedem Fall der Sicherheitsdienst, bzw. die Polizei als auch die Rechtsabteilung verständigt werden. Hier gibt es die Möglichkeit der Wegweisung und des Hausverbots.
- Wenn Personen Sie **stalken** oder anderweitig belästigen, setzen Sie sich auch mit der Rechtsabteilung der BOKU in Verbindung und führen Sie ein Tagebuch über die erlebten Situationen (Zeit, Situation, Folgen, evtl. Zeugen). Holen Sie sich professionelle Unterstützung, z.B. durch eine arbeitspsychologische Beratung.

Wen kontaktiere ich bei Problemen?

- Psychologische Studentenberatung: **+43 1 402 30 91**
psychologische.studentenberatung@univie.ac.at

- Kriseninterventionszentrum: **+43 1 406 95 95 0** www.kriseninterventionszentrum.at
- Sozialpsychiatrischer Notdienst: **+43 1 310 87 79**
- Akutbetreuung Wien: **+43 676 811800200**
- Arbeitspsychologie BOKU: **+43 0699/11 61 3484 (Firma IBG, Mag. Regina Nicham)**