



## Signale erkennen und Hilfe finden

(Handout zur Reihe „Psychische Gesundheit – Wie geht es dir eigentlich (...wirklich?)“)

Herausgeber:  
Psychotherapeutische Beratungsstelle  
**STUDENTENWERK** OstNiedersachsen  
Munstermannskamp 3  
21335 Lüneburg  
Tel. (04131) 789 -63 25  
pbs.lg@stw-on.de  
www.stw-on.de

# 1. Psychische Gesundheit

## Was ist psychische Gesundheit?

- » „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“ (WHO)

## Zahlen & Fakten – psychische Gesundheit

### Allgemeinbevölkerung:

- » In Deutschland sind jedes Jahr ca. 27,8 % der erwachsenen Bevölkerung von einer psychischen Erkrankung betroffen. Dies entspricht rund 17,8 Millionen Menschen (Stand 2014, 2016)
- » Die häufigsten psychischen Erkrankungen sind Angststörungen (15,4 %), affektive Störungen (z.B. Depression, 9,8 %) und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenkonsum (5,7 %)

### Studierende:

- » Im Jahr 2015 war mehr als jede\*r sechste Studierende (17 Prozent) von mindestens einer psychischen Erkrankung betroffen. Das sind rund 470.000 Studierende. Dabei handelte es sich bei 86.000 Betroffenen um eine Depression
- » Zwischen 2005 bis 2016 ist der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38 Prozent, bei Depressionen um 76 Prozent gestiegen

**ABER:** Hier ist eine differenzierte Betrachtung von Nöten, die z.B. die Einflussnahme von Entstigmatisierung, einer größeren Offenheit gegenüber Psychotherapie etc. mit einbezieht.

---

## 2. Signale - Woran bemerke ich, dass ich aus dem psychischen Gleichgewicht geraten bin?

### Anzeichen einer psychischen Belastung (Beispiele)

#### Gefühle:

- » Ängste, Sorgen, Panikattacken
- » Gefühle der Hilflosigkeit und Verlorenheit
- » Traurigkeit und innere Leere
- » Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung
- » Anspannungs- und Erregungszustände
- » Labilität und Reizbarkeit
- » Motivationslosigkeit

#### Denken:

- » Schwarz-weiß-Sehen
- » Orientierungslosigkeit
- » Entscheidungsschwierigkeiten
- » „Gedankenkarussell“: vermehrtes Grübeln
- » Selbstzweifel, Selbstabwertung
- » eingegengtes Denken: Handlungsalternativen oder Möglichkeiten für die Zukunft können nicht oder nur eingeschränkt wahrgenommen werden
- » Konzentrationsschwierigkeiten, Lern- und Leistungsprobleme
- » Flucht in eine Traumwelt

#### Verhalten:

- » häufiges Weinen
- » Schleifen lassen von Hobbies und Interessen
- » aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere
- » verändertes Essverhalten
- » häufiger Konsum von Alkohol und anderen Drogen
- » ständiges Checken von Nachrichten, Social Media und Co
- » häufiges Aufschieben unangenehmer Tätigkeiten und Pflichten
- » aggressives Verhalten gegen sich selbst oder andere
- » Suizidgedanken

#### Körperliche Beschwerden:

- » Schlaflosigkeit, Abgeschlagenheit und starke Müdigkeit
- » Herzrasen, Atemnot, Zittern
- » Magen- und Darmbeschwerden, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelschmerzen
- » Appetitlosigkeit verbunden mit Gewichtsabnahme

#### Soziale Beziehungen:

- » Sozialer Rückzug, Abwendung von Freund\*innen und Familie
- » gegenseitiges Unverständnis: die betroffene Person kann ihre Mitmenschen, die anderen können den Betroffenen nicht mehr verstehen
- » häufige Konflikte

## Wie unterscheide ich eine „schlechte Phase“ von einer psychischen Krise oder einer psychischen Erkrankung?

### Krise:

- » „Eine akute Krise beinhaltet den Verlust des inneren Gleichgewichts, den Menschen verspüren, wenn sie mit Situationen oder Lebensumständen konfrontiert werden, die sie momentan nicht bewältigen können, weil die gewohnten Verhaltensstrategien nicht greifen oder zusammenbrechen. In so einer Situation sind oft das Denken und das Fühlen gestört.“ (Neurologen und Psychiater im Netz)“
- » Krisen sind meist von kurzfristiger Dauer und beziehen sich auf konkrete belastende Situationen und Lebensumstände.

### Psychische Erkrankung:

- » „Unter einer psychischen Erkrankung versteht man die Störung der psychischen Gesundheit einer Person, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.“ (WHO)
- » Psychische Erkrankungen können auch längerfristig andauern.
- » Es können viele Faktoren zur Entstehung beitragen: z.B. traumatische Lebensereignisse, Lernerfahrungen, genetische und biologische Faktoren.

**Wichtig:** Psychische Krisen oder Erkrankungen sind kein Zeichen von Schwäche. Jeder Mensch kann in eine psychische Krise geraten oder an einer psychischen Erkrankung leiden!

---

## 3. Hilfe finden

### Wann sollte ich mir professionelle Hilfe holen?

#### Fragen zur Orientierung (Piontek, 2009)

- » So kenne ich mich nicht! Fühle ich mich anders als sonst?
- » Beunruhigt mich diese Veränderung?
- » Gibt es eine Erklärung für die Veränderung?
- » Reicht diese nicht aus, um die Dauer und Heftigkeit der Beschwerden zu begründen?
- » Kann ich meinen Alltag nur noch mit Mühe verrichten?
- » Bin ich oft krankgeschrieben?
- » Habe ich Suizidgedanken?
- » Habe ich kaum noch Menschen, mit denen ich über meine Probleme sprechen kann?

- » Helfen Gespräche mit Freund\*innen nicht mehr?
- » Fällt die Veränderung auch anderen deutlich auf?
- » Ist das schon länger als drei Monate so?
- » Ist mir das alles egal?

### Wie kann ich mir Hilfe suchen – Welche Hilfeformen gibt es?

- » Gespräch mit Vertrauensperson
- » Beratungsstellen (wie die Psychologische Beratungsstelle des Studentenwerks =))
- » Krisenhotlines
- » Online-Angebote: Beratung, Foren, Therapie..
- » Selbsthilfegruppen
- » Hausärzt\*in, Psychiater\*in
- » Psychotherapie – ambulant, teilstationär, stationär
- » sozialpsychiatrischer Dienst
- » Institutsambulanz der örtlichen Psychiatrie
- » und viele weitere

### Welche Therapieformen gibt es?

Es gibt vier psychotherapeutische Verfahren, die von den Krankenkassen erstattet werden:

- » Verhaltenstherapie
- » Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- » Psychoanalyse
- » Systemische Therapie

### Wie unterscheiden sich die erstattungsfähigen Therapieformen?

#### Verhaltenstherapie:

Annahme der Verhaltenstherapie ist, dass das menschliche Erleben und Verhalten auf Lernerfahrungen zurückzuführen ist und Leid verursachende Verhaltensmuster wieder „verlernt“ werden können. Im Zentrum der Behandlung stehen Methoden und Interventionen, die dabei helfen, neue Verhaltensmuster zu erproben und „alte“ Denkweisen zu hinterfragen. In der „Dritten Welle“ der Verhaltenstherapie werden, inspiriert durch fernöstliche (z.B. buddhistische) Philosophien und Techniken, verstärkt die Emotionen eines Menschen betrachtet und Aspekte wie Akzeptanz oder Achtsamkeit in die Therapie integriert.

### Psychoanalyse:

Ziel der psychoanalytischen Therapie, die auf Sigmund Freud zurückgeht, ist die Bewusstmachung verdrängter Gefühle und Erinnerungen, die der Entwicklung der psychischen Gesundheit eines Individuums entgegenstehen. Ursachen und Lösungen aktueller psychischer Probleme liegen der psychoanalytischen Annahme zufolge im Unbewussten sowie der Vergangenheit eines Menschen. Mit Hilfe des Therapeuten/ der Therapeutin werden innere Konflikte nochmals durchlebt, um diese verarbeiten zu können. Dabei kommen Methoden wie freie Assoziation und Traumdeutung zum Einsatz. Die Therapie findet in der Regel zwei bis dreimal in der Woche und häufig im Liegen statt.

### Tiefenpsychologisch fundierte Therapie:

Die tiefenpsychologische Therapie stellt eine Weiterentwicklung der Psychoanalyse dar und nimmt ebenso wie diese innerpsychische Konflikte als Grundlage psychischer Beschwerden an. Im Zentrum steht die Bearbeitung des „zentralen Konflikts“. Dafür wird nach möglichen Ursachen aktueller Probleme in der Vergangenheit gesucht. Durch Einsichten und sich in der therapeutischen Beziehung wiederholende Erfahrungen soll der/die Patient\*in angeregt werden, Veränderungen in Verhalten und Erleben anzustreben. Im Gegensatz zur Psychoanalyse findet die Therapie im Sitzen statt, die Sitzungsanzahl ist zeitlich begrenzt.

### Systemische Therapie:

Es liegen verschiedene Formen der systemischen Therapie vor. Allen gemein ist, dass nicht der/die einzelne Patient\*in im Mittelpunkt der Behandlung steht, sondern das gesamte soziale Umfeld eines Menschen (z.B. dessen Familie). Psychische Erkrankung wird in der systemischen Therapie definiert als Symptom einer Störung im Verhaltens- oder Kommunikationsmuster des Bezugssystems. Charakteristisch ist, dass auch Mitglieder des für den Patienten relevanten sozialen Umfeldes in die Behandlung einbezogen werden. Der systemische Ansatz ist lösungs- und ressourcenorientiert.

### Wie finde ich eine\*n Psychotherapeut\*in?

- » Kassenärztliche Vereinigung: Hier kann man mit Hilfe einer Suchfunktion nach Psychotherapeut\*innen verschiedener Therapierichtungen im jeweiligen Wohnbereich suchen
- » Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117 anrufen und um Unterstützung bitten. Die Mitarbeiter\*innen haben meist auch einen guten Überblick darüber, wo und ob sich neue Psychotherapeut\*innen niedergelassen haben und vermitteln auch psychotherapeutische Erstgespräche
- » In größeren Städten (z.B. Hamburg) gibt es häufig Institute, an denen Psychotherapeut\*innen ausgebildet werden. Hier bekommt man meist wesentlich schneller einen Therapieplatz

- » Hausarzt/-ärztin ansprechen, ob er /sie Kontakt zu psychotherapeutischen Praxen hat
- » Bei der eigenen Krankenkasse nach Psychotherapeut\*innen, Kooperationspartnern fragen
- » Online-Hilfen: es gibt mittlerweile zahlreiche Online-Beratungs-/Trainings- und Therapieangebote
- » Offen sein: z.B. Freund\*innen nach Erfahrungen fragen, mit offenen Augen durch die Stadt gehen

**Wichtig:** auf die „Chemie“ kommt es an! Um therapeutisch arbeiten zu können, ist es wichtig, dass die „Chemie“ zwischen Patient\*in und Therapeut\*in stimmt, so dass sich eine vertrauensvolle Beziehung entwickeln kann. Gleichzeitig empfehlen wir, dem Gegenüber eine Chance zu geben und eventuelle Bedenken und Wünsche in der Therapie anzusprechen.

### In Notfällen...

Bei akuten Suizidgedanken oder in schweren psychischen Krisen suchen Sie bitte umgehend die nächstgelegene psychiatrische Klinik auf oder wählen Sie die 112! Bleiben Sie auf jeden Fall nicht allein mit Ihren Gedanken und kontaktieren Sie gern eine\*n Freund\*in, der/ die Sie unterstützen kann.

### Wo finde ich Hilfe? – vor Ort und digital

Eine Übersicht an Anlaufstellen und Hilfsangeboten finden Sie auf den Homepages des Studentwerks Ostniedersachsen, dem Gleichstellungsbüro sowie der Studienberatung der Leuphana Universität Lüneburg.

## Quellen:

» [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)

Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J. et al. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). *Nervenarzt* 85:77–87.

» [doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y](https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y)

Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J. et al. (2016). Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1- MH). *Nervenarzt* 87:88–90.

» [doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7](https://doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7)

Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J. et al. (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung: Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). *Nervenarzt* 85:77–87.

» [doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y](https://doi.org/10.1007/s00115-013-3961-y)

Jacobi F, Höfler M, Strehle J et al (2016). Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1- MH). *Nervenarzt* 87:88–90.

» [doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7](https://doi.org/10.1007/s00115-015-4458-7)

» [www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztberichte/barmer-arztbericht-2018-144304](http://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztberichte/barmer-arztbericht-2018-144304)

» [www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztberichte/barmer-arztbericht-2018-144304](http://www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztberichte/barmer-arztbericht-2018-144304)

» [www.studierendenberatung.at/persoeliche-probleme/krisenhafte-lebenssituationen/wie-erkenne-ich-eine-krise/](http://www.studierendenberatung.at/persoeliche-probleme/krisenhafte-lebenssituationen/wie-erkenne-ich-eine-krise/)

» [www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/krisenotfall/akute-psychische-krise/](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/krisenotfall/akute-psychische-krise/)

» [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)

Piontek, R. (2009). *Mut zur Veränderung. Methoden und Möglichkeiten der Psychotherapie*. Bonn, Balance Buch + Medien.

» [www.psychotherapiesuche.de/pid/therapie](http://www.psychotherapiesuche.de/pid/therapie)