



Beratungsangebote für Beschäftigte

Beratungsthemen:

- psychische Belastungen oder Stress, Probleme in der Familie, depressive Verstimmungen, Ängste oder Sorgen, Schwierigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen
- Unstimmigkeiten oder Konflikte mit Kolleg:innen oder Vorgesetzten, erlebte sexualisierte Diskriminierung oder Gewalt am Arbeitsplatz, Probleme mit Alkohol, Drogen oder anderen Abhängigkeiten

Beratungsstellen:

• Psychosoziale Mitarbeitendenberatung der Universität

Beratungsformen:

- Einzelberatung mit Terminvergabe

Weitere Informationen und Kontakt:

E-Mail: psb-mitarbeitende@uni-leipzig.de

Weitere Beratungs- und Hilfsangebote

Der **Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Leipzig** bietet Beratung, Betreuung und Koordinierung von Hilfen in Krisen- und Konfliktsituationen am zuständigen (wohnortnahen) Standort. Hier gibt es schnelle Gesprächsangebote durch Psycholog:innen, Ärzt:innen oder Sozialarbeiter:innen in psychischen, darunter suizidalen Krisen sowie bei Lebenskrisen.
Tel.: 0341 – 9999 0001

Standorte, Kontakt und weitere Hilfsangebote:

• Psychosoziales Beratungstelefon

Das Leipziger Krisentelefon steht allen Bürger:innen des Großraums Leipzig zur Verfügung, die ein psychisch-soziales Anliegen haben. Die Beratungsleistung erfolgt auf Wunsch anonym.
Tel.: 0341 – 9999 0000

• Kassenärztlicher Bereitschaftsdienst:

Vermittlung dringender ärztlicher Hausbesuche, Information zu Bereitschaftspraxen: Tel.: 116 117

Was tun im Krisenfall?

Eine Krise ist dann gegeben, wenn der/die Betroffene die gegenwärtige Lebenssituation als äußerst belastend empfindet, das Befinden sehr labil ist, eine Bewältigung des Alltages nicht mehr gelingt, eine Eigen- oder Fremdgefährdung vorliegt und das Bedürfnis nach Hilfe sehr ausgeprägt ist. Im Krisenfall ist die Vorstellung an allen drei psychiatrischen Kliniken ohne Termin und rund um die Uhr möglich!

- HELIOS Park-Klinikum Leipzig (Morawitzstraße 2, 04289 Leipzig)
Tel.: 0341 – 86 41 110
- Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Leipzig (Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig)
Tel.: 0341 97 – 24 304
- Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz (Leipziger Straße 59, 04435 Schkeuditz)
Tel.: 034204 87 – 40 30
Außerhalb der Dienstzeiten:
Tel.: 034204 87 – 43 30 oder Pforte Haus 6
Tel.: 034204 87 – 0

Was kann ich tun?

Grundsätzlich gilt:

Signalisieren Sie Ihr Interesse und Ihre Bereitschaft, der betroffenen Person bei der Verbesserung ihres Befindens oder ihrer Lebenssituation zu helfen. Lassen Sie sich dabei nicht durch eine abwehrende Haltung entmutigen. Über psychische Probleme zu sprechen, fällt schwer und ist meist mit viel Scham verbunden.

Mögliche Schritte:

- 1.) Nehmen Sie die Warnsignale ernst und hören Sie auf das eigene „Bauchgefühl“, wenn Ihr Eindruck ist, dass der/die Studierende Schwierigkeiten hat.
- 2.) Nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie einen persönlichen und wohlwollenden Kontakt in einer ruhigen und geschützten Atmosphäre unter „vier Augen“ her.
- 3.) Sprechen Sie die betroffene Person offen und direkt darauf an, dass Sie sich aufgrund bestimmter Verhaltensweisen und Beobachtungen Sorgen machen.
- 4.) Stellen Sie freundlich und zugewandt Fragen, um die Situation des/der Betroffenen besser zu verstehen! Wichtig dabei: Ausreden lassen, keine Wertungen vornehmen („Ach, das ist doch nicht schlimm“), keine Ratschläge erteilen („Sie müssen einfach nur ...“) und vermeiden von Lebensweisheiten („kommt Zeit, kommt Rat“).
- 5.) Fragen Sie, wie die betroffene Person ihre Situation selbst einschätzt und ob sie Unterstützung hat.
- 6.) Informieren Sie die Person über Möglichkeiten professioneller Unterstützung (siehe Flyeranhang) oder über die Website der Psychosozialen Beratung des Studentenwerks Leipzig sowie die Psychosoziale Mitarbeitendenberatung der Universität.
- 7.) Vereinbaren Sie ein weiteres Gespräch mit dem/der Betroffenen, um zu schauen, ob professionelle Hilfe aufgesucht wurde. Signalisieren Sie, dass Ihnen die Situation der betroffenen Person (weiterhin) wichtig ist. Machen Sie aber keinen Druck. Oft ist es ein längerer Prozess bis eigene Probleme anerkannt und die Notwendigkeit von professioneller Hilfe eingesehen werden.

Impressum:

Herausgabe: Universität Leipzig
Ritterstraße 26
04109 Leipzig

Redaktion: Stabsstelle Chancengleichheit,
Diversität und Familie

Produktion: Axel Schöpa, schoepamedien.de

Foto: Ponomariova Maria | iStock

Haftungshinweise

Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Angaben wird keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte externer Links wird keine Haftung übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreibende verantwortlich.
(Stand: August 2022).



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtages beschlossenen Haushaltes.

Viele Universitätsangehörige erleben Ihren Studien- und Berufsalltag oftmals als zunehmend herausfordernd. Daher kann es häufig erstmalig zu psychischen Erkrankungen oder zu einer Verstärkung bereits bekannter Belastungssymptome kommen.

Es ist daher sehr wichtig, dass Sie Ihre Beobachtungen zu Schwierigkeiten und Auffälligkeiten ernst nehmen, um Hilfe zu ermöglichen.

Doch welche Warnsignale gilt es zu erkennen?

Wie ernst muss ich depressive Verstimmungen oder Prüfungsangst nehmen?

Welche Hilfsangebote gibt es?

Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen bei diesen Fragestellungen Unterstützung bieten.

Darüber hinaus können Sie sich jederzeit vertrauensvoll an die Psychosoziale Mitarbeitendenberatung der Universität (psb-mitarbeitende@uni-leipzig.de) oder Studierendenberatung des Studentenwerkes Leipzig (studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de) wenden. Die Beratungsleistung erfolgt immer unter Beachtung der Schweigepflicht.

Welche Warnsignale für psychische Probleme gibt es?

- **Zunehmendes Rückzugsverhalten:** Soziale Isolation, Verslossenheit, Apathie, Vermeiden von Blickkontakt, einsilbige Antworten, Wortkargheit, ausdrucksarme Mimik, wie „versteinert“ oder in innere Welten „abgetaucht“ sein, im Gespräch kommt man nicht an den:die Studierende:n ran, Vorlesungen werden nicht mehr besucht, abwehren des Verhalten
- **Seltsames, inadäquates, aggressives Verhalten:** bizarre Reaktionen auf die Umgebung, Aggressivität/Reizbarkeit, Drohungen, seltsame Körperhaltung, stereotype Körperbewegungen, verzögerte oder keine Reaktion auf Ansprache und Kontaktangebote, seltsam anmutende Ideen/Gedanken/Wahrnehmungen, Verfolgungsideen, sprunghaftes Denken, unbrembarer Redefluss, körperliche Angriffe, Beschädigung von Einrichtungsgegenständen, Diebstahl, Beleidigungen
- **Schlechte körperliche Verfassung:** blasser Teint, abgemagerte Erscheinung, starke Gewichtszunahme, Erschöpfung, sichtbare Müdigkeit, Verwahrlosung/fehlende Körperhygiene, Verletzungen, Drogen- oder Alkoholkonsum
- **Depressivität:** Niedergeschlagenheit, gedrückte Stimmung/Traurigkeit, Anzeichen von Verlangsamung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, fehlender Antrieb, leise Stimme, Hoffnungslosigkeit und Sinnlosigkeit werden geäußert, Grübeln, der/die Studierende nimmt sich und/oder das Leben als Last wahr
- **Manie:** Hochgefühl, übersteigerte Aktivität, übersteigertes Selbstwertgefühl, Rastlosigkeit, Selbstüberschätzung, viele Ideen und Tatendrang, Unruhe und Getriebenheit, auch im Wechsel mit Depressivität beobachtbar

- **Starke Prüfungsangst/Versagensangst:** sehr starke körperliche und geistige Anspannung in Prüfungssituationen oder schon Wochen vorher, sichtbare Nervosität, starkes Zittern, Weinen, Black-out in Prüfungen, „Nervenzusammenbrüche“, sichtbare „Blockade“ beim Abrufen des Prüfungstoffes, Vermeidungsverhalten (Absagen von Prüfungen, wiederholtes Aufschieben), Versagen bei sonst guter Leistungsfähigkeit, psychosomatische Beschwerden (Magenprobleme, wie z. B. Übelkeit, Erbrechen, plötzliches Stottern/Stammeln)
- **Überlastung:** Gestresst-Sein, Anspannung, Erschöpfung, Weinen, Verzweiflung, mitgeteilte Überforderung, Konzentrationsprobleme, nicht mehr abschalten können, Kraft- und Energielosigkeit, fehlende Erholungsfähigkeit, Schlafstörungen

Eigen- oder Fremdgefährdung

Sie haben den Eindruck, dass die betroffene Person unmittelbar davorsteht, sich selbst und/oder andere zu schädigen oder umzubringen? Zum Beispiel, weil Suizidgedanken geäußert werden oder Handlungen vorliegen, die auf die Vorbereitung eines Suizides oder einer Gewalttat hindeuten (Schnitte, Verbrennungen)? Fragen Sie im Zweifelsfall nach, ob und inwiefern konkrete Suizid- oder Gewaltabsichten bestehen und inwiefern es Vorbereitungen zur Ausführung – was? wann? wie? wo? – gibt. Bestätigt sich die akute Gefährdungslage, rufen Sie die Polizei mit dem Notruf 110 oder die Rettungsleitstelle mit 112. Es werden unverzüglich Hilfsmaßnahmen eingeleitet.

Selbstschutz geht vor: Manchmal macht die Not eines anderen Menschen hilflos. Achten Sie daher auf Ihre eigenen Grenzen und helfen Sie nur im Rahmen Ihrer Möglichkeiten.

Wo gibt es professionelle Hilfe für Universitätsangehörige mit psychischen Problemen?

Alle nachstehenden Angebote sind für Angehörige der Universität Leipzig kostenlos und vertraulich!

Beratungsangebote für Studierende und Promovierende

Beratungsthemen:

- Zweifel an der Wahl des Studiums
- Schwierigkeiten im Studium und deren Auswirkungen auf die Studienkompetenzen, wie Konzentrationsstörungen, Motivations-, Orientierungs- und Entscheidungsprobleme
- Prüfungsängste, Aufschiebeverhalten, Studienabschlussprobleme, Absentismus
- Beziehungs- und Familienprobleme, Stress, Selbstzweifel, Kontaktschwierigkeiten, depressive Verstimmungen, Diskriminierungserfahrung, Ängste/Hemmungen, Erfahrungen mit Gewalt oder sexuellen Übergriffen, Probleme mit Alkohol oder Drogen, emotionale Krisen und weitere Themen
- Informationen zu psychotherapeutischen Verfahren sowie zur zielorientierten Suche nach einem Psychotherapieplatz

Beratungsstellen:

- **Psychosoziale Studierendenberatung des Studentenwerkes Leipzig** in Kooperation mit der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig, vertreten durch die Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Leipzig
Beratungsformen:
 - Einzelberatung (20 Minuten) in der Offenen Sprechstunde
 - Einzelberatung per Telefon in den Telefonsprechzeiten

Dienstag 13:30 - 14:30 Uhr
Donnerstag 09:00 - 11:00 Uhr
– Einzelberatung (50 Minuten) mit Terminvereinbarung
– Gruppenangebote und Workshops

Weitere Informationen und Kontakt:
E-Mail: studierendenberatung@studentenwerk-leipzig.de oder Tel.: 0341 97 – 188 48

- **Psychologische Beratung der Zentralen Studienberatung** in Kooperation mit dem Zentrum für Lehrer:innen und Schulforschung (ZLS)
Beratungsform:
 - Einzelberatung mit Terminvergabe (Tel.: 0341 97 – 304 82)

Weitere Informationen und Kontakt:
E-Mail: annett.ammer-wies@uni-leipzig.de

- **Psychologische Beratungsstelle am Zentrum für Lehrerbildung und Schulforschung** der Universität Leipzig
Beratungsform:
 - Einzelberatung mit Terminvergabe (Tel.: 0341 97 – 304 82)

Weitere Informationen und Kontakt:
E-Mail: annett.ammer-wies@uni-leipzig.de

- **Psychosoziale Beratung des Student_innenRates**
Beratungsformen:
 - Einzelberatung mit Terminvergabe
 - offene Beratung

Weitere Informationen und Kontakt:
E-Mail: ps.b@stura.uni-leipzig.de

- **Nightline – das Sorge- und Auskunftstelefon**
Zuhörtelefon mit einem offenen Ohr für alle Anliegen. Erreichbar in der Vorlesungszeit von montags bis freitags zwischen 21 und 0 Uhr.
Tel.: 0341 97 – 377 77
E-Mail: leipzig@nightlines.eu