Hilfe bei Überforderung und schwierigen Lebenssituationen:
Das kannst du unternehmen und an diese Stellen kannst du dich wenden

Viele Studierende haben momentan mit psychischen Problemen zu kämpfen. Die Probleme können unterschiedliche Gründe haben: Ein Umzug in eine andere Stadt, Separation von den Eltern, die Pandemie, Einsamkeit, finanzielle Schwierigkeiten, Unsicherheit im eigenen Lebensweg… Das ist okay und gehört zum Sich-Selbst-Finden: Solche Hindernisse machen uns zu uns selbst und schenken uns neue Charaktereigenschaften und neue Weltanschauungen und, sobald dieses Hindernis überwunden ist, einen neuen Grund, stolz auf sich zu sein. Hier haben wir ein paar Tipps gesammelt, die dir helfen können, deine Schwierigkeiten zu überwinden. Die Datei ist in vier Teile unterteilt. Jeden davon kannst du je nach Komplexität, Dringlichkeit und Art deiner Probleme in Anspruch nehmen, wenn du magst.

Ein paar Worte vorweg:

Psychische Probleme sind genauso ernst zu nehmen, wie physische. Sie heilen sich nicht von alleine und das Beste ist, frühstmöglich Hilfe zu holen. Mit einem gebrochenen Bein gehst du beispielsweise zum Arzt, ohne groß nachzudenken, ob du das wirklich brauchst. Psychische Krankheiten müssen mit gleicher Sorgfalt behandelt werden, wie ein gebrochenes Bein: Nur ist gerade in deiner Seele etwas gebrochen und die Behandlungsmethoden werden daher ein bisschen anders sein.

Psychische Probleme sind nicht in „bedeutend“ oder „unbedeutend“ einzuteilen, es gibt auch keine Menschen, die „es mehr verdienen, behandelt zu werden, als ich“. Jeder Person, die unter psychischen Problemen leidet, soll geholfen werden und jedes Problem verdient gleich viel Aufmerksamkeit. Deswegen scheue dich auf keinen Fall, dir Hilfe zu suchen.

Es gibt kein „zu früh“. Warte nicht, bis deine Symptome schlimmer werden. Die Tatsache, dass du zweifelst, ob alles bezüglich deiner psychischen Gesundheit okay ist, ist Grund genug, dir Hilfe zu suchen. Auch wenn wir bei der ersten Begegnung mit einem Hindernis denken mögen, dass die Situation aussichtslos ist, gibt es doch meist auch in den schwierigsten Fällen einen Ausweg. Du kannst dir sicher sein: Du schaffst das. Auch wenn es Zeit und Mühe braucht, auch wenn du dich dabei von einigen Gedanken und Personen lösen musst, was natürlich schmerzhaft sein kann, auch wenn es manchmal so scheint, als wäre es besser, gleich aufzugeben. Gib niemals auf!

Hier findest du Anlaufstellen, die psychologische Hilfe anbieten. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ist als erster Wegweiser gedacht. Wir stellen diese Auflistung als Fachschaftsinitiative zur Verfügung, da wir dich unterstützen wollen, diese Aufgabe aber nicht selbst übernehmen können, weil wir dafür nicht qualifiziert sind.

1. Wie kann ich mir selbst helfen, während ich auf Hilfe warte?

Die hier besprochenen Praktiken lassen keine Person in deinen Privatraum, außer dich selbst. Wenn du noch nicht bereit bist, anderen, wenn auch Expert:innen, dein Problem zu offenbaren, kann es eine gute Lösung sein, selbst aktiv zu werden, um die Situation zu ändern. Das kann dir auch dann helfen, wenn du auf die Hilfe wartest, deinen Zustand aber in dieser Zeit verbessern willst (beispielsweise, wenn dein Termin bei der:dem Therapeut:in erst in einem Monat ist). Allerdings musst du nie die Ernsthaftigkeit deiner Problemen verharmlosen. Sobald du merkst, dass es für dich gefährlich sein kann, dein Problem in dir zu halten, und dass du es alleine nicht lösen kannst, such dir professionelle Hilfe einer qualifizierten Person (siehe Abschnitte 2 und 3).

- Praktiken der Selbstsorge: nimm ein Bad, koche leckeres Essen, singe, tanze, mache ein bisschen Sport, schaue einen Film oder gehe spazieren.
- Führe ein Tagebuch, in dem du deine Gefühle beschreibst.
- Probiere automatisches Schreiben aus: du schreibst fünf Minuten (oder länger, wenn du möchtest) alles auf, was dir in den Kopf kommt, ohne Eingreifen des kritischen Ichs. Hauptsache, du hörst nicht auf zu schreiben. Es empfiehlt sich aber nicht, das Geschriebene dann wieder zu lesen: Es kann dich triggern.
- Spreche mit Freund:innen: sei es einfach, um das Gefühl der Einsamkeit schwächer zu machen, zum deep talk über deine Probleme oder ein gemütliches (digitales) Treffen.

- Erstelle eine Liste von Tätigkeiten, die dir gut tun, die deine Ressourcen vermehren. Sie sind bei jeder Person individuell. In schlechteren Momenten ist es aber durchaus hilfreich, so eine Liste dabei zu haben, damit du gleich weißt, was du machen kannst, um deinen Zustand zu verbessern. Du kannst die Tätigkeiten in unterschiedlichen Kategorien rangieren: Zum Beispiel 3 Kategorien nach dem Maß der Stärkung oder nach der Zeit, die man für die oder jene Handlung braucht.
- Da wir in einer Leistungsgesellschaft leben, ist es nie unangemessen, zu sagen: Erhole dich einfach. Du hast schon genug dafür gemacht und du hast das verdient.
- Beschäftige dich mit deinem Hobby.
- Probiere Entspannungstechniken, wie beispielsweise autogenes Training oder Meditation aus.
- Stelle eine Liste von Phrasen zusammen, so eine Art Mantra, die dich motivieren und über das Gute denken lassen. Zum Beispiel: „alles, was geschieht, hat einen bestimmten Zweck in meinem Leben und macht auf seine eigene Weise mein Leben besser“.
- Verändere deine gewöhnlichen Umgebung.
- Sei möglichst wenig mit Menschen in Kontakt, die dich entmutigen oder toxisch sind.
- Entferne alle Gegenstände, durch die du dich verletzen kannst (Messer, Rasierer), aus dem Sichtbereich.

2. Kurzfristige Hilfe

Das gilt ebenfalls für Situationen, in denen du auf langfristige Hilfe wartest, oder für Probleme, die für die Findung der Lösung vielleicht nur ein paar Gespräche brauchen. Wenn du allein nicht schaffst, dein Problem zu beseitigen, wende dich bitte an folgenden Stellen:

- Psychologische Beratung der HU:
https://www.hu-berlin.de/de/studium/beratung/psyber (beachte die Unterseiten)
Link zur Terminvereibarung:
https://www.hu-berlin.de/de/studium/beratung/psyber/Beratung
- Studienfachberatung der Institut für Kulturwissenschaft:
Bei Konzentrationsschwäche, Schwierigkeiten mit der Studienorganisation oder anderen Problemen wende dich gerne an Holger Brohm (holger.brohm@rz.hu-berlin.de) oder Britta Lange (britta.lange@culture.hu-berlin.de)
- Und die des Studierendenwerks:
https://www.stw.berlin/beratung/psychologisch-psychotherapeutischen-beratung.html
- Seelsorge der theologischen Fakultät:
https://fachschaften.hu-berlin.de/de/theologie
- Berliner Krisendienst:
https://www.berliner-krisendienst.de (beachte die Unterseiten)
- Telefonseelsorge:
https://www.telefonseelsorge.de
- Sozialpsychiatrische Dienste der Bezirke:
https://www.berlin.de/lb/psychiatrie/hilfe-in-krisen/sozialpsychiatrische-dienste-der-bezirke/
- Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt:
https://lara-berlin.de/startseite
- Initiative gegen Gewalt für Frauen:
https://www.big-berlin.info
- Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin:
https://www.adnb.de/de/Beratung/Beratungsangebot/

Darüber hinaus gibt es weitere Anlaufstellen, die eine kurzfristige Hilfe anbieten.

3. Langfristige Hilfe

Wenn du merkst, dass du selbst gar nicht mehr weiter weißt und einen Menschen brauchst, der dir langfristig hilft, suche dir bitte einen Platz in der Psychotherapie. Verhaltenstherapie, Psychoanalyse oder tiefenpsychologische Verfahren werden von der Krankenkasse bezahlt, diese Art der Hilfe ist also von deinem Gehalt unabhängig. Spreche aber trotzdem vorher mit deiner Krankenkasse. Noch dazu wollen wir betonen, dass du aufgrund einer psychotherapeutischen Behandlung im universitären oder beruflichen Bereich nicht diskriminiert werden darfst. Du brauchst dir also keine Sorge zu machen, dass du durch eine Behandlung oder eine Diagnose benachteiligt wirst. Ganz im Gegenteil eine Diagnose und eine darauffolgende Therapie kann dir im (Uni-)Alltag helfen.

Mehr Informationen zur Psychotherapie:
https://www.therapie.de/psyche/info/

Hier wird schrittweise erklärt, wie man sie bekommen kann:
https://www.hu-berlin.de/de/studium/beratung/psyber/info-psychotherapie

Außerdem empfiehlt es sich, bei der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin anzurufen und dort zu fragen, ob sie schnellstmöglich einen Termin für psychotherapeutische Sprechstunde anbieten können:
https://www.kvberlin.de/30patienten/22terminservice/index.html

Manchmal ist es leichter, eine Psychotherapie über Ausbildungsstätten zu bekommen. Hier sind Ausbildungsstätten aufgelistet, die man anrufen kann:
https://www.google.com/url?q=https://www.berlin.de/lageso/_assets/gesundheit/berufe-im-gesundheitswe-sen/akademisch/ppt_kjpt_ausbildung_adressen.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwig6dbDxabuAhUPzoUKHdNoCwkQFjADegQIBxAB&usg=AOvVaw1wA7mh_XPv7vpJTP-9Laxe

Häufig ist es so, dass man über die eigenen Freund:innen und Bekannten einen Platz bei einem:r Psychotherapeut:in bekommt. Wenn man nachfragt, ob die oder jene Person aus dem Freund:innenkreis gute Erfahrungen mit einem:r Spezialist:in gemacht hat, ist das oft ein leichterer Start. Durch solche Nachfragen und den Austausch bekommt man auch das Gefühl, dass man nicht alleine ist.

4. Hilfe im Notfall

Dies gilt für Situationen, die akut behandelt werden müssen (und dabei sind psychische akute Situationen nicht weniger akut als physische!). Wende dich bei folgenden Situationen an den psychiatrischen Notdienst eines Krankenhauses in deiner Nähe (telefonisch oder falls möglich vor Ort):

- Du fühlst, dass du für dich selbst gefährlich bist.
- Du hast Angst, dich zu verletzen oder Selbstmord zu begehen.
- Du verletzt dich.
- Du kannst elementare Lebensfunktionen nicht ausführen und dich nicht mehr gut um dich selbst kümmern.
- Du merkst bei dir bisher unbekannte und erschreckende Symptome: Halluzinationen, Stimmen im Kopf, starke Angst etc.

Diese Liste wurde euch von Nune Arazyan (FSI Kulturwissenschaft) zur Verfügung gestellt. Wenn sich weitere Fragen ergeben, meldet euch gerne unter: nune.arazyan@hu-berlin.de.