



## WIE GEHE ICH MIT BETROFFENEN UM?

### Hinweis:

Wenn du das Gefühl hast, es geht einer Person schlecht, ist es nie falsch, Hilfe anzubieten und ein Gesprächsangebot zu machen, auch wenn du diese nicht so gut kennst.

Wichtig ist immer: Du selbst trägst keine Verantwortung und kannst niemanden zu etwas zwingen!

### Du kannst helfen:

- Nimm Warnsignale ernst und höre auf dein „Bauchgefühl“.
- Informiere dich über Symptome.
- Schaffe eine vertrauensvolle Basis.
- Sprich offen, direkt und wertfrei deine Beobachtungen/Befürchtungen an.
- Höre aktiv zu und gehe auf Bedürfnisse ein.
- Weise die Person auf Hilfsangebote hin.

### ABER:

- Übe keinen Druck aus. Biete deine Hilfe mehrfach an (in geeigneten Situationen).
- Vermeide es, dich aufzudrängen.
- Versuche, Floskeln, wie z. B. „Das wird schon wieder“ zu vermeiden.
- Verurteile die Person nicht. Versuche, Verständnis zu zeigen.
- Mache nicht alles alleine! Vernachlässige deine eigene Gesundheit nicht und hole/holt dir/euch gegebenenfalls Hilfe und Unterstützung.

### Mögliche Anlaufstellen für Angehörige

[www.suizidpraevention-augsburg.de/hilfsangebote](http://www.suizidpraevention-augsburg.de/hilfsangebote)

[www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern)

[www.lapk-bayern.de](http://www.lapk-bayern.de)

[www.therapie.de/psyche/info/fragen/angehoerige-psychisch-kranker/serviceteil](http://www.therapie.de/psyche/info/fragen/angehoerige-psychisch-kranker/serviceteil)

[www.mhfa-ersthelfer.de/de](http://www.mhfa-ersthelfer.de/de)

[www.mhfa-ersthelfer.de/de](http://www.mhfa-ersthelfer.de/de)



## KONKRETE HILFSANGEBOTE UND ANLAUFSTELLEN

### Blst: Studierendenwerk Augsburg:

#### psychologische Beratung

(Terminvereinbarung möglich)

[www.studierendenwerk-augsburg.de/beratung/psychologische-beratung](http://www.studierendenwerk-augsburg.de/beratung/psychologische-beratung)

### Zentrale Studienberatung

#### der Technischen Hochschule Augsburg

[www.hs-augsburg.de/zsb](http://www.hs-augsburg.de/zsb)

[www.hs-augsburg.de/Psychosoziale-Beratung](http://www.hs-augsburg.de/Psychosoziale-Beratung)

### Anlaufstellen im Gesundheitsamt

#### der Stadt Augsburg

[www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundheit/gesundheitsberatung/psychische-gesundheit](http://www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundheit/gesundheitsberatung/psychische-gesundheit)

[www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundheit/gesundheitsberatung/psychische-gesundheit](http://www.augsburg.de/umwelt-soziales/gesundheit/gesundheitsberatung/psychische-gesundheit)

### Krisendienst Schwaben: 0800 655 3000

[www.krisendienste.bayern/schwaben](http://www.krisendienste.bayern/schwaben)

TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 / 0800 111 0 222

Deutsche Depressionshilfe: 0800 33 44 533

### Psychotherapeutische Sprechstunde

(kurzfristige Termine und Therapeut:innen bei Krankenkasse anfragen)

### Koordinationsstelle Psychotherapie

#### der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB)

[www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung](http://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung)

### Therapeut:innen-Liste Augsburg

[www.gesellschaft-psychotherapieaugsburg.de/verhaltenstherapie](http://www.gesellschaft-psychotherapieaugsburg.de/verhaltenstherapie)

### Technische Hochschule Augsburg

An der Hochschule 1

86161 Augsburg

[studienberatung@hs-augsburg.de](mailto:studienberatung@hs-augsburg.de)

[www.hs-augsburg.de](http://www.hs-augsburg.de)

Stand: 06 / 2023 | Illustration: colourbox.de, stock.adobe.com | Gestaltung: wppi.de



# MENTAL HEALTH

## Wie geht es dir wirklich?

VON STUDIERENDEN FÜR STUDIERENDE



## WORUM GEHT ES?

### Hinweis:

Die Inhalte dieses Leitfadens sind von Studierenden für Studierende zusammengestellt. Wir erheben weder Anspruch auf Vollständigkeit, noch stellt dieser Leitfaden eine Alternative zu professioneller Beratung dar. Wir möchten Awareness für psychische Gesundheit schaffen.

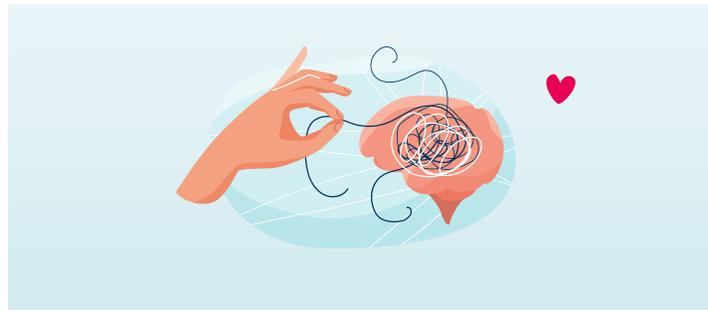
### Triggerwarnung:

Dieser Leitfaden beinhaltet Informationen zum Thema psychische Erkrankung. Bitte sei achtsam, ob dir diese sensiblen Thematiken gerade guttun oder nicht und lies den Leitfaden erst, wenn du dich dazu bereit fühlst.

### Einleitung:

Das junge Erwachsenenalter kann eine belastende Zeit sein. Studien zeigen, dass jeder fünfte junge Erwachsene Symptome psychischer Erkrankungen erlebt. Deshalb ist es wichtig, bei sich selber und anderen bereits erste Frühwarnsignale ernst zu nehmen und sich rechtzeitig Hilfe zu holen.

Die folgenden Informationen dienen der Aufklärung und sollen dich bei den ersten Schritten unterstützen. Du bist damit nicht allein und es ist wichtig, sich mit deiner und der psychischen Gesundheit anderer auseinanderzusetzen.



## WAS SIND FRÜHWARNSIGNALE?

Ein einzelnes Symptom macht keine psychische Erkrankung aus, aber wenn es Veränderungen oder neu auftretende Anzeichen gibt, die **länger als 2 Wochen andauern**, dann können das Hinweise sein:

### Körperliche Anzeichen:

erhöhte Müdigkeit, erhöhter Konsum von Alkohol oder anderen problematischen Substanzen

### Anzeichen im Verhalten:

Verschlossenheit, Vermeidungsverhalten, sozialer Rückzug, aggressives Verhalten

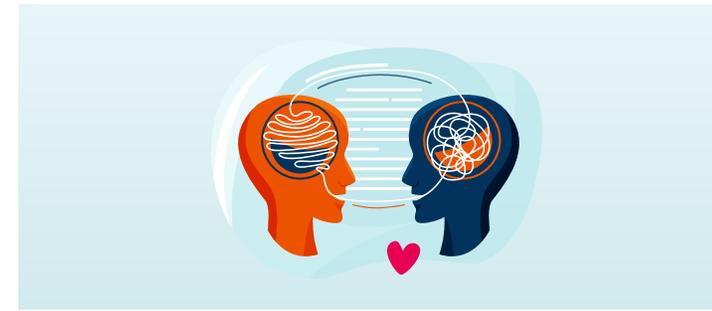
### Emotionale Anzeichen:

Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Gleichgültigkeit, Selbstzweifel

### Kognitive Anzeichen:

verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schwarz-Weiß-Denken, Grübeln

Für genauere Informationen zu häufigen Erkrankungen und eine erste Einschätzung empfiehlt sich ein Blick auf die Seite: [www.psychenet.de](http://www.psychenet.de)



## WAS KANN ICH SELBST TUN?

### Prävention:

Was kann ich selbst tun, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen?

Wichtig ist es, auf seinen eigenen Körper zu hören, darauf zu achten, was einem gut tut und seine Belastungsgrenzen zu akzeptieren.

### Dazu zählt:

- Wenn du Probleme hast, vertraue dich jemandem an.
- Ausgewogene Ernährung und Bewegung
- Besseren Umgang mit Stress und Entspannen lernen
- Körperliche Mangelerscheinungen medizinisch abklären lassen, z. B. Eisenwerte
- Überforderungen vermeiden: angemessene Anforderungen und realistische Ziele setzen
- Beziehungen zu anderen pflegen

### Welche Hilfeformen gibt es?

Du hast Symptome bei dir selbst erkannt oder fühlst dich in letzter Zeit nicht wie du selbst?

Du bist nicht alleine!

- Sprich mit einer Vertrauensperson.
- Erstgespräch in psychotherapeutischer Sprechstunde auch kurzfristig möglich
- Beratungsstellen
- Krisenhotlines
- Selbsthilfegruppe
- Therapie
- In akuter Krisen-Situation: eine (Selbst-) Einweisung ins Bezirkskrankenhaus ist immer möglich