

## **Erste-Hilfe-Kasten:**

**Leider gibt es hier keine allgemeingültige „richtige“ Lösung – verlassen Sie sich ruhig auf Ihren gesunden Menschenverstand und vielleicht helfen folgende Ideen:**

Geben Sie dem Studierenden die Chance, mit seinen Schwierigkeiten gesehen zu werden und nutzen (oder schaffen) Sie eine Gelegenheit, um ihn oder sie direkt anzusprechen

- konkretes Feedback: sprechen Sie an, aufgrund welcher Verhaltensweisen Sie sich überfordert fühlen, benennen Sie Konkretes
- versuchen, die Situation zu verstehen: Fragen hilft mehr, als Antworten geben, hören Sie zu
- Interesse zeigen: signalisieren Sie Ihr Interesse an dem Studierenden, machen sie deutlich, dass Sie „nur“ im Rahmen Ihrer Möglichkeiten helfen, aber Hilfsangebote nennen können
- Weitervermittlung an Angebote professioneller Hilfe: wer Hilfe braucht, ist nicht verrückt. Hilfe suchen und annehmen können ist eine gesunde menschliche Fähigkeit. Dieser Gedanke ist ein gutes Signal um auf Hilfsangebote aufmerksam zu machen.

Achten Sie dabei darauf

- nicht die Verantwortung für den Studierenden zu übernehmen
- keine Gefühle ausreden oder die Situation zu bagatellisieren
- Ratschläge und Lösungsideen nicht aufzudrängen (die passen vielleicht zu Ihrem Leben – aber vielleicht gar nicht zu dem des Studierenden)
- Vermeiden Sie Angebote, die nicht mit Ihrer Rolle vereinbar sind, jenseits Ihrer Möglichkeiten liegen oder Sie überfordern könnten

**Viele Studierende verlieren erste Berührungängste, wenn sie die Homepage der Psycho-Sozialen Beratungsstelle anschauen oder auch die Flyer oder die Info zur Online-Beratung in die Hand gedrückt bekommen.**

**!!!!Äußerung von Suizidgedanken oder auch Verhaltensweisen, die auf einen Suizid hindeuten (Abschiedsbriefe):**

**Unbedingt ernst nehmen!**

- **Manchmal hilft es, den Gedanken auszusprechen, dass Suizidgedanken gar nicht bedeuten, dass jemand nicht mehr leben will, sondern dass er/ sie SO (wie es jetzt ist) nicht leben wollen...**
- **Oft erleben Menschen es als entlastend, wenn das Versprechen abverlangt wird: „Geben Sie mir die Hand drauf, dass Sie sich nicht umbringen, dass Sie sich Hilfe (konkret machen) holen.“**
- **Notfalls: Polizei anrufen, dafür sorgen, dass Studierender im Raum bleibt, bis Polizei eintrifft!!!!**

**Andrea Porz**

**Psycho-Soziale Beratungsstelle/ Studierendenwerk Koblenz**

**Januar 2015**