



Informationsblatt Special Needs: «Psychische Krise»

1. Studieren trotz psychischer Krise

Etwa die Hälfte der Menschen erleben im Laufe ihres Lebens mindestens eine psychische Krise, also den Verlust des seelischen Gleichgewichts, den ein Mensch verspürt, wenn er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, welche seine unmittelbar zur Verfügung stehenden Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten überschreiten. Gerade im Rahmen eines Studiums können die vielfältigen Anforderungen eine Krise hervorrufen oder verstärken. Besondere Herausforderungen sind zum Beispiel der Leistungsdruck, die Notwendigkeit sich erstmals alleine in einer fremden Umgebung oder Kultur zurecht finden zu müssen oder den (Studien-)Alltag selbst organisieren zu müssen.

Im Zusammenhang mit dem Verlust des inneren Gleichgewichts psychische Krisen können eine Reihe von belastenden Symptomen auftreten. Neben psychischen Symptomen wie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, innere Unruhe, Nervosität, starke Angstgefühle, negative kreisende Gedanken, Resignation oder Antriebslosigkeit kann es auch zu psychosomatischen Reaktionen kommen. Nicht selten haben Studierende Kopf-, Magen-, Bauch- oder Rückenschmerzen, fühlen sich trotz ausreichend Schlaf erschöpft, erleben Schwindel oder pfeifende Ohrengeräusche.

Wichtig im Rahmen einer psychischen Krise ist wieder ausreichend Ressourcen zu aktivieren, damit die Krise überwunden werden kann, da sonst eine Verschlimmerung der Krise und eine Chronifizierung der Symptome droht. Ziel professioneller Hilfe sollte damit sein, soziale, psychische, kognitive und materielle Ressourcen zu aktivieren und so der Person so schnell wie möglich zu ermöglichen die Lebensanforderungen alleine zu bewältigen.

Wichtig: Bereits kleine Unterstützungsangebote können, wenn sie rechtzeitig aufgesucht werden, zu einem grossen Effekt führen.

2. Mögliche Unterstützungsmöglichkeiten (insbesondere in Prüfungssituationen)

Folgendes ist zu beachten:

- Nutzen oder verweisen Sie auf Unterstützungsmöglichkeiten der Universität (Psychologische Beratungsstelle, Beratungsstelle Special Needs, Universitätsseelsorge) und stellen Sie Informationsbroschüren zur Verfügung.
- Fordern Sie Studierende auf Symptome im Rahmen der hausärztlichen Versorgung zu besprechen.
- Im Falle einer akuten Krise nutzen oder verweisen Sie an die Dargebotene Hand oder Kriseninterventionszentrum. Schalten Sie ggf. auch das Care Team HSG ein.
- Längerdauernde Anpassungen und mehrmalige Fristverlängerungen, z.B. für Seminararbeiten, sollten in Absprache mit der Beratungsstelle Special Needs erfolgen, damit eine umfassende Begleitung sichergestellt werden kann.
- Allgemein gilt der Grundsatz: Versuchen statt Verhindern, Anpacken statt Vermeiden, Sicherheit vermitteln, bestehende Ressourcen mobilisieren, neue generieren sowie Unterstützung und Beratung zur Verfügung stellen.
- Wichtig ist, dass frühzeitig professionelle Beratung und Unterstützung in Anspruch genommen wird.
- Sollten Sie bezüglich des Vorgehens unsicher sein oder wünschen Sie Beratung zum Umgang mit einer schwierigen Situation steht Ihnen die Beratungsstelle Special Needs sowie die Psychologische Beratungsstelle zur Verfügung.

- Anpassungen für Prüfungssituationen werden nach einer Abklärung schriftlich verfügt. Das Vorgehen ist hier ersichtlich:
www.unisg.ch/de/universitaet/hsgservices/beratung/beratungsstellen/special+needs/nachteilsausgleich

3. Kontakt

Bei Fragen und Anliegen wenden Sie sich bitte an die Beratungsstelle Special Needs:
Beratungsstelle Special Needs; specialneeds@unisg.ch; +41 71 224 31 91