

Psychische Gesundheit:

Hilfe finden

- ➔ **Zum Ausfüllen und Reflektieren**
- ➔ **Von Studierenden für Studierende entwickelt**

Dieser Leitfaden ist zur aktiven Nutzung gedacht – du kannst direkt hineinschreiben und damit interagieren. Dafür haben wir folgendes Symbol verwendet:



Inhaltsverzeichnis

- S.01 Psychische Belastung im Studium:**
 - Du bist nicht allein
- S.01 Die Kontrolle übernehmen:**
 - Strategien zur Verbesserung deines Wohlbefindens
- S.02 Psychischer Stress:**
 - Symptome, die du ernst nehmen solltest
- S.04 Psychologische Hilfe finden – 6 Schritte:**
 - Schritt 1: Unterstützung suchen
 - Schritt 2: Erste Einschätzung – Brauche ich professionelle Hilfe?
 - Schritt 3: Therapieplatz finden
 - Schritt 4: Einen Therapieplatz erhalten
 - Schritt 5: Beginn der Behandlung
 - Schritt 6: Zusätzliche Unterstützung nutzen
- S.11 Anhang:** Beispiel-E-Mail zur Anfrage auf ein Erstgespräch bei (Arzt)Praxen

Psychische Belastung im Studium: Du bist nicht allein

Viele Studierende fühlen sich gestresst, überlastet oder einsam und das ist nichts Ungewöhnliches. Psychische Belastungen zeigen sich bei jedem Menschen unterschiedlich und werden oft erst spät erkannt, etwa durch Rückzug, Antriebslosigkeit oder das Gefühl, ständig „funktionieren“ zu müssen.

Dieser Leitfaden soll helfen, Warnsignale besser einzuordnen und dir konkrete Wege aufzeigen, wie du wieder mehr Stabilität und Wohlbefinden im Studienalltag finden kannst.

Die Kontrolle übernehmen: Strategien zur Verbesserung deines Wohlbefindens

Psychische Belastungen im Studium sind keine Seltenheit – doch die gute Nachricht: Du kannst aktiv etwas dagegen tun. Hier ein paar praktische Schritte, die helfen können:

- **Sprich mit anderen** – Du musst nicht alles allein tragen.
- **Stärke deinen Selbstwert** – durch kleine, gelungene Schritte im Alltag.
- **Plane Auszeiten bewusst ein** – Erholung ist kein Luxus, sondern notwendig.
- **Bewegung hilft** – Etablierte Routinen bringen Struktur und Energie.
- **Achte auf das Gute** – Dankbarkeit kann dein Denken verändern.
- **Akzeptiere Fehler** – niemand ist perfekt, Lernen gehört dazu.
- **Erlaube dir, Hilfe anzunehmen** – Stärke zeigt sich auch im Annehmen.

! Auf [gesundheits.h-da.de](https://www.gesundheit.h-da.de) findest du ausführliche Informationen und Tools zur aktiven Entspannung und Bewältigung von Stress,

Reflexionsfragen:

- ➔ Was hat mir in der Vergangenheit schon einmal geholfen, mit Belastungen umzugehen?



- ➔ Was gibt mir Energie im Alltag?

Professionelle Hilfe – wann sie sinnvoll ist:

Manchmal reichen Selbsthilfestrategien allein nicht aus. Dann ist es wichtig, sich an professionelle Stellen zu wenden, zum Beispiel an Beratungsdienste, Ärzt:innen oder Therapeut:innen. Deine psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie deine körperliche.

Psychischer Stress:

Symptome, die du ernst nehmen solltest

Psychische Belastungen äußern sich oft durch Symptome, die nicht sofort als solche erkannt werden. Sie können sich körperlich, emotional oder sozial zeigen.

Symptome die ernst zu nehmen sind:

- Deine Sorgen wirken sich negativ auf deine Beziehungen aus.
- Du verlierst das Interesse an Dingen, die dir früher wichtig waren.
- Du greifst häufiger zu Alkohol oder anderen Mitteln, um abzuschalten.
- Du fühlst dich dauerhaft erschöpft, antriebslos oder bedrückt.
- Du hast körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache.
- Du hast schon versucht, das Problem allein zu lösen, ohne Erfolg.

➔ Wenn du eine oder mehrere dieser Aussagen mit „Ja“ beantwortest, ist es ein Zeichen, aktiv nach psychologischer Hilfe zu suchen.

Reflexionsfragen:

➔ Habe ich ein Symptom, das meinen Alltag einschränkt?



➔ Wann genau tritt es auf und seit wann?

➔ Wie stark ist es? Wie lange hält es an?

Psychologische Hilfe finden – 6 Schritte

Schritt 1: Unterstützung suchen

Wenn es dir psychisch nicht gut geht, ist es mutig und richtig, Hilfe anzunehmen. Der erste Schritt ist, mit jemandem über deine Situation zu sprechen.

Denkbare erste Anlaufstellen:

- Freund:innen, Familie, Kommiliton:innen
- Studentische oder psychotherapeutische Beratungsstellen
- Hausarzt oder Psychiater
- Sorgentelefone (z. B. 0800 111 0 111)

Reflexionsfragen



➔ Mit wem aus meinem Umfeld könnte ich ehrlich sprechen?

➔ Wem vertraue ich so, dass ich mich öffnen könnte?

➔ Notiere 3 Personen oder Stellen, die du ansprechen könntest:

1.

2.

3.

Schritt 2: Erste Einschätzung – Brauche ich professionelle Hilfe?

Wenn du das Gefühl hast, dass deine Belastung über das Alltägliche hinausgeht, ist der nächste Schritt eine vorläufige Einschätzung durch medizinisches Fachpersonal. Diese kann auch helfen, Therapiekosten über die Krankenkasse abzudecken.

Wege zur (Verdachts-) Diagnose:

- Hausarzt / Hausärztin
- Psychiater:in
- Psychotherapeut:in mit entsprechender Ausbildung
- Psychiatrische Klinik / Ambulanzen

Reflexionsfragen:

- ➔ Welche Symptome belasten mich konkret?



- ➔ Habe ich bereits mit einem Arzt oder Therapeuten gesprochen?

Wenn du eine Verdachtsdiagnose gestellt bekommen hast, die therapeutischer oder medikamentöser Behandlung Bedarf, ist der nächste Schritt die Suche nach einem Facharzt bzw. Therapieplatz.

Schritt 3: Therapieplatz finden

Die Suche nach einem Therapieplatz ist mit Zeit und Energie verbunden.

Es gibt verschiedene Wege und Hilfen, um dich auf dieser Suche zu begleiten.

Tipps für die Suche:

- Nutze Portale wie [therapie.de](https://www.therapie.de) oder [psychosuchensuche.de](https://www.psychosuchensuche.de)
- Ruf 116 117 an oder nutze die App zur Terminvermittlung
- Kontaktiere deine Krankenkasse für Listen zugelassener Therapeut:innen

- Bitte Beratungsstellen oder vertraute Personen um Unterstützung beim Schreiben oder Telefonieren
- Eine Beispielmail für das erste Anschreiben befindet sich im Anhang
- Um den Überblick zu behalten, nutze die ausfüllbare Liste auf der nächsten Seite.



Reflexionsfragen:

➔ Wie viel Energie habe ich aktuell für die Suche? Brauche ich Unterstützung?

➔ Fällt es mir leichter zu schreiben oder zu telefonieren?

➔ Was brauchst du konkret um bei der Suche den ersten Schritt zu gehen?

Liste von Therapieplätzen, die ich kontaktiert habe:

Name / Praxis	Kontaktdaten (Telefon/ E-Mail)	Kontaktaufnahme (Datum/Wie)	Antwort

Schritt 4: Einen Therapieplatz erhalten

Jetzt wird's konkret – du beginnst, potenzielle Therapeut:innen oder Kliniken zu kontaktieren.

Tipps:

- Mehrere Erstgespräche führen → Entscheide dich für die Person, bei der du dich wohl fühlst.
- Kostenklärung (gesetzlich vs. privat versichert) mit der Krankenkasse.
- Möglichst strukturiert vorgehen:
Nutze E-Mail-Vorlagen, reserviere dir Zeit zum Telefonieren, und bleib geduldig – es kann dauern.
- Nutze gerne die Liste aus Schritt 3, sowie die E-Mail-Vorlage im Anhang

Reflexionsfragen:

- ➔ Bei wem habe ich mich bereits wohlgeföhlt?



- ➔ Was brauche ich, um diesen Schritt nicht allein gehen zu müssen?

Schritt 5: Beginn der Behandlung

Was dich erwartet:

- Emotionale Arbeit: Anfangs kann es anstrengend sein – das ist normal.
- Regelmäßige Termine: Online-Termine sind möglich – kläre das direkt.
- Wichtiger Hinweis: Therapie nicht leichtfertig abbrechen – sonst kann eine Sperrfrist folgen.
- Therapeutenwechsel ist erlaubt, wenn du dich nicht wohlfühlst.

Reflexionsfragen:



➔ Wie fühle ich mich nach den ersten Sitzungen?

➔ Komme ich mit der Therapeut*in klar?

➔ Muss ich organisatorisch etwas anpassen (z. B. Urlaubssemester)?

➔ Welche Veränderungen sind bereits spürbar?

Schritt 6: Zusätzliche Unterstützung nutzen

Therapie ist ein wichtiger Teil – aber nicht der einzige Baustein deiner Unterstützung. Nutze, was dir die Hochschule oder dein Umfeld bietet.

Weiterführende Links

➔ **Beratungsstellen bei der Hochschule Darmstadt:**

<https://h-da.de/studium/beratung>

➔ **Therapieguide auf Deutsch (ab Seite 120):**

Der umfangreiche Therapieguide erklärt auf Deutsch verschiedene Therapieformen, gibt Tipps zu hilfreichen Apps und zeigt Wege zum Umgang mit schwierigen Situationen.

https://issuu.com/zeitmagazine/docs/heft_pdf_zcrmh_ausgabe_2

➔ **Erklärvideo und Anleitung zur Therapiesuche:**

Ein kurzes Erklärvideo und eine detaillierte schriftliche Anleitung zeigen verständlich, wie man Schritt für Schritt einen Therapieplatz findet.

<https://www.116117.de/de/psychotherapie.php>

➔ **Psychische Gesundheit im Studium:**

Die Seite informiert über psychische Belastungen im Studium und gibt Tipps sowie Anlaufstellen für Unterstützung – speziell für Studierende.

<https://studieren.de/psychische-gesundheit-studium.0.html>



Reflexionsfragen:

➔ Welche dieser Angebote habe ich bisher gar nicht genutzt – warum?

➔ Wo wünsche ich mir gerade mehr Unterstützung (fachlich / emotional / sozial)?

➔ Welche 3 Anlaufstellen könnten mir helfen?

- 1.
- 2.
- 3.

Anhang

Bereite eine E-Mail vor, die du an mehrere Therapieanbieter in deiner Umgebung senden kannst. Die E-Mail sollte deine Symptome und deren Schweregrad kurz und klar beschreiben.

Beispiel für eine E-Mail-Anfrage:

Betreff: Anfrage für ein Erstgespräch

Sehr geehrte/r [Name des Therapeuten/Praxisname],

ich hoffe, es geht Ihnen gut.

Mein Name ist [Ihr Name], und ich kontaktiere Sie, um nach der Verfügbarkeit eines Erstgesprächs mit einem Therapeuten zu fragen. In den letzten [Dauer, z.B. mehreren Monaten] habe ich [beschreibe kurz deine Symptome, z.B. anhaltende Angst und Schwierigkeiten mit der Konzentration] erlebt. Diese Symptome haben mein tägliches Leben erheblich beeinträchtigt, einschließlich [nenne spezifische Auswirkungen, z.B. Arbeitsleistung und soziale Interaktionen].

Ich würde gerne einen Termin für ein Erstgespräch vereinbaren, um meine Situation zu besprechen und mögliche Behandlungsoptionen zu erkunden. Bitte teilen Sie mir Ihre Verfügbarkeit und die notwendigen Schritte zur Vereinbarung dieses Gesprächs mit.

Zusätzlich möchte ich erwähnen, dass ich [nenne deine Sprachkenntnisse, z.B. nicht fließend Deutsch spreche; wenn möglich, würde ich bevorzugen, auf Englisch zu kommunizieren]. Falls Ihre Praxis keine Dienstleistungen in Englisch anbietet, könnten Sie mir jemanden empfehlen, der dies tut?

Vielen Dank für Ihre Zeit und Unterstützung.

Mit freundlichen Grüßen,

[Ihr Name]

[Ihre Kontaktdaten]

Dieses Beispiel für eine E-Mail ist so gestaltet, dass sie prägnant ist und gleichzeitig wichtige Informationen über deine Symptome und die Anfrage nach einem Termin bietet.