

### „Mir geht es nicht gut!“

«Ein psychisch gesunder Mensch kann seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und ist im Stande etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen» (Definition der WHO, 2004).

Soweit die offizielle Definition von psychischer Gesundheit der WHO, sie ist aber sicherlich gleichermaßen auf die körperliche Gesundheit zu übertragen. Doch wann weiß ich, ob ich „gesund“ oder „krank“ bin?

Wir alle bewegen uns stets irgendwo zwischen den Polen von «gesund» und «krank». Das heißt: Man ist nicht einfach das eine oder das andere, sondern je nach Lebenssituation manchmal eher gesund und manchmal eher krank. Stellen Sie sich eine Waage vor. In der linken Waagschale liegen Schutzfaktoren und Ressourcen. Sie helfen, gesund zu bleiben. In der rechten Waagschale liegen Belastungen und Risikofaktoren. Wenn es Ihnen aktuell gut geht, liegt es daran, dass bei Ihnen die Schutzfaktoren und Ressourcen die Belastungen und persönlichen Risikofaktoren überwiegen.

Schutzfaktoren und Ressourcen sind all jene Kräfte und Umstände, die helfen, die Anforderungen des Lebens zu meistern. Einige davon können Sie gut beeinflussen, andere weniger. Beispiele sind:

Biologische Faktoren, z.B. ein ausgeglichener Nährstoff-/Hormonhaushalt

Psychologische Ressourcen sind z.B. gutes Selbstvertrauen, hohe Frustrationstoleranz, Ausgeglichenheit, Kontaktfreudigkeit

Sozialen Schutz bietet z.B. eine sichere Arbeitssituation, eine glückliche Partnerschaft und natürlich gute Freundschaften

Spirituell können Religion und Glaube dem seelischen Gleichgewicht helfen.

Belastungen entstehen durch Lebensumstände und Ihre Umwelt. Sie verändern sich im Laufe der Zeit. Einige Belastungen und Risikofaktoren können Sie gut beeinflussen, andere erfordern eine gezielte Intervention. Beispiele sind:

Biologische Faktoren, z.B. familiäre Veranlagung zu psychischen Erkrankungen

Psychologische Risikofaktoren sind z.B. eine geringe Stresstoleranz, Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen oder eine schwache Selbstwahrnehmung

Als soziale Belastungen wirken finanzielle Sorgen, Stress am Arbeitsplatz, Trennungen oder Verluste, körperliche Krankheiten, schlechter Zugang zu Beratungs- und Therapieangeboten oder belastende familiäre Verhältnisse

Was macht **Sie** stark? Je besser Sie das wissen, umso leichter können Sie diese Ressourcen pflegen und weiter stärken.

Was sind Ihre aktuellen Belastungen? Je besser Sie verstehen, was Ihnen Zeit und Energie nimmt, um so eher kann es Ihnen gelingen, diese Situation anzugehen und zu verbessern. Die Schwelle, an der das Befinden eines Menschen von „gut“ oder „normal“ zu „krank“ oder „nicht gut“ kippt, ist dabei sehr individuell und wird, wie bereits erwähnt durch viele Faktoren bestimmt. Symptome wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Stimmungstiefs, Kraft- und Energielosigkeit, Schmerzen können aber ein m.o.w. deutlicher Hinweis Ihres Körpers sein, dass die Balance zwischen Ressourcen und Belastungen zu Ihren Ungunsten gekippt ist. Dies kann manchmal durchaus ein vorübergehender Zustand sein, durch aktuelle Belastungen verursacht. Dauert er aber länger an oder empfinden Sie die Veränderungen als ungewöhnlich oder „krankhaft“, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Je nach Art der beobachteten Veränderungen kann eine erste Anlaufstelle ein Arzt Ihres Vertrauens sein,

dem Sie Ihre Symptome schildern können. An der HSD gibt es zudem mehrere Einrichtungen und Beratungsstellen, die Studierende mit psychischen und/oder körperlichen Erkrankungen Unterstützung anbieten.

PSB: Die Mitarbeiterinnen der PSB stehen Ihnen bei der Bearbeitung der Thematik als erste Ansprechpartnerinnen gerne zur Seite. Manchmal macht es Sinn, sich darüber hinaus auch intensivere therapeutische Unterstützung zu suchen. Eine ambulante Psychotherapie könnte der geeignete Ort sein, verinnerlichte Annahmen zu überdenken oder negative Ereignisse aus der Vergangenheit aufzuarbeiten. Bei Bedarf sind wir Ihnen auch gerne bei der Therapeutensuche behilflich!

ABS: Arbeitsstelle barrierefreies Studium: Die ABS berät Studierende, die aufgrund von körperlichen oder seelischen Einschränkungen besondere Unterstützung im Hochschulalltag benötigen.

Auf der Website der PSB finden Sie ebenfalls Materialien und Links, die Ihnen zu diesem Thema weiterhelfen könnten.