

# Fühlst du dich nicht gut?

Sehr viele Menschen leiden unter psychischen Problemen und Störungen. Gerade in der Coronakrise hat die Zahl psychisch belasteter Studierender deutlich zugenommen - auch hier an der FSU. Depressionen, Angststörungen und Substanzabhängigkeiten gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Mit Hilfe dieses Flyers kannst du überprüfen, ob du vielleicht auch unter einer dieser Krankheiten leidest. Außerdem möchten wir dir einige leicht zugängliche Hilfsangebote hier in Jena vorstellen, die du in diesem Fall aufsuchen kannst.

## Depressionen

Depressionen zeichnen sich vor allem durch Gefühle der Niedergeschlagenheit und Traurigkeit aus. Hier sind ein paar Aussagen, mit denen du überprüfen kannst, ob du eventuell unter einer Depression leidest:

- Mir machen viele Dinge, die ich früher gerne gemacht habe, gerade keinen Spaß mehr.
- Ich fühle mich sehr oft niedergeschlagen, traurig oder hoffnungslos.
- Mir fällt es schwer, die Kraft für alltägliche Aufgaben zu finden.
- Ich habe zum Beispiel beim Lernen Schwierigkeiten mich zu konzentrieren/ mir fällt es neuerdings schwer, Entscheidungen zu treffen.
- Ich habe ein vermindertes Selbstwertgefühl oder wenig Selbstvertrauen.
- Ich fühle mich oft schuldig oder wertlos.
- Ich habe schon daran gedacht, dass es besser wäre, endlich tot zu sein.
- Ich wache mitten in der Nacht oder auch früh morgens auf und fühle mich schlecht, sodass ich nicht mehr einschlafen kann.
- Ich habe weniger Appetit als sonst.

→Wenn du mindestens zwei von den **orange** Aussagen und mindestens zwei weiteren zugestimmt hast, und du dich schon länger als seit zwei Wochen so fühlst, könntest du unter Depressionen leiden. Schau doch mal auf der Rückseite des Flyers, wo du hier in Jena in einem Gespräch herausfinden könntest, ob du tatsächlich an Depressionen leidest.

## Generalisierte Angststörung

Gerade während der Pandemie machen wir uns um viele Dinge Sorgen. Wenn die Sorgen überhand nehmen und zudem mit weiteren Beschwerden verbunden sind, spricht man von einer "Generalisierten Angststörung". Folgende Anzeichen könnten darauf hindeuten, dass du an einer Generalisierten Angststörung leidest:

- Bei mir lösen alltägliche Ereignisse und Probleme Anspannung, Besorgnis und Befürchtungen aus.
- Ich leide manchmal unter starkem Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern und/oder trockenem Mund.
- Ich habe manchmal Schwierigkeiten beim Atmen, Schmerzen und/oder ein Gefühl der Enge in der Brust.
- Ich habe manchmal ein Gefühl von Schwindel, Benommenheit und/oder Schwäche.
- Ich habe manchmal Angst die Kontrolle zu verlieren und/oder verrückt zu werden.
- Ich spüre manchmal Hitzewallungen und/oder Kälteschauer.
- Ich habe manchmal ein Gefühl von Kribbeln und/oder Taubheit.
- Ich fühle mich oft verspannt.
- Ich fühle mich oft ruhelos/nervös und/oder kann mich nicht entspannen.
- Ich habe manchmal das Gefühl einen Kloß im Hals zu haben und/oder Schwierigkeiten beim Schlucken.
- Ich habe Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.
- Ich empfinde manchmal eine "Leere" im Kopf.
- Ich fühle mich oft reizbar.
- Ich habe Schwierigkeiten einzuschlafen.
- Ich mache mir häufig große Sorgen um verschiedene Dinge (z.B. Tod, Unfall oder Krankheit von mir selbst oder nahestehenden Personen, finanzielle Sorgen, Sorgen bzgl. des Studiums oder der Arbeit, Sorgen über die eigene Unzulänglichkeit...).

→Wenn du die beiden **orange** Aussagen sowie manche der weißen in Hinblick auf die letzten 6 Monate mit "ja" beantworten würdest, solltest du dir überlegen professionelle Hilfe aufzusuchen, da bei dir eine Generalisierte Angststörung vorliegen könnte.

## Substanzabhängigkeit

Das Studi-Leben kann in bestimmten Phasen sehr stressig sein. Es kann passieren, dass man da mal zum Gläschen greift. Aber hast du das Gefühl, dass dein Alkoholkonsum aus dem Ruder gerät? Oder, dass du dich immer häufiger zum Kiffen überreden lässt oder sogar zu härteren Drogen greifst? Verlierst du nach und nach die Kontrolle?

Wann ist es zu viel? Kreuze an, was auf dich zutrifft (in den letzten 12 Monaten):

- Ich beobachte bei mir einen starken Wunsch, Drogen zu konsumieren.
- Ich kann nicht mehr gut kontrollieren, wann und wie viel ich einnehme.
- Wenn ich aufhöre die Droge zu konsumieren, entstehen körperliche Entzugserscheinungen (z.B. Unruhe oder Kopfschmerzen).
- Ich habe das Gefühl, von Mal zu Mal größere Mengen zu vertragen und somit auch größere Mengen zu konsumieren.
- Ich beginne andere Interessen in meinem Leben zu vernachlässigen.
- Trotz Konsequenzen (z.B. körperliche Krankheiten durch körperliche Schäden, psychische Probleme wie Schlafstörungen oder Konzentrationsschwierigkeiten oder soziale Folgen wie Probleme mit Freund\*innen oder Arbeitslosigkeit) konsumiere ich weiter.

→Hast du mehr als zwei Kreuzchen gemacht? Dann könnte es sein, dass du abhängig bist.

Natürlich gibt es noch viel mehr psychische Störungen, die wir hier nicht alle aufzählen können. Egal, ob eine von den hier aufgelisteten Problematiken auf dich zutrifft oder du das Gefühl hast, deine Erfahrungen wurden hier nicht näher erläutert: dir kann geholfen werden! Auf den folgenden Seiten findest du S





# Anlaufstellen für weiterführende Beratung / Hilfe

Nachdem Ihr euch über die verschiedenen Störungsbilder und deren Symptomatiken informiert habt, möchten wir euch in der folgenden Übersicht verschiedene Beratungsstellen in Jena vorstellen, die ihr je nach Symptomatik aufsuchen könnt. Hierunter zählen Beratungsstellen zum Thema Sucht, aber auch Psychosoziale Beratung im Allgemeinen, genauso wie Gesprächsangebote.

Wir möchten an dieser Stelle auch betonen, dass alle diese Angebote kostenfrei sind und die jeweiligen BeraterInnen der Schweigepflicht unterliegen. Außerdem kann, wenn gewünscht, eure Anonymität gewahrt werden.

Anlaufstellen	Beschreibung	Ablauf	Kontakt
<b>Psychosoziale Beratung des Studierendenwerks</b> 	studienbedingte Probleme, inter- und intrapersonale Konfliktsituationen (umfasst u.a. Lern- und Arbeitsstörungen, Konflikte mit Eltern/Partner/Mitbewohner, depressive Stimmungen, ...); auch Möglichkeit einer schreibbasierten Onlineberatung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- In einem Erstgespräch wird gemeinsam mit der/m BeraterIn Ihr Anliegen konkretisiert</li> <li>- Hier wird besprochen, welches Ziel Sie mit der Beratung verbinden, in welcher Form eine Unterstützung durch die Psychosoziale Beratung möglich ist</li> <li>- Dem ersten Kontakt können weitere Beratungen folgen</li> <li>- Ziel der Beratung: auf die spezielle Problemlage individuell und angemessen einzugehen, unterstützen, Krisensituation selbstständig zu meistern</li> </ul>	Verschiedene Standorte möglich:  Philosophenweg 5 (KUBIS) Tel. 03641 9400 690, -93, -94, -95  Carl- Zeiss- Promenade 6 Tel. 03641 9400 667  psb-jena@stw-thueringen.de
<b>Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete</b> 	Alkohol und Medikamente, Beratung und Hilfe für Betroffene (Suchtkranke und Suchtgefährdete) und deren Angehörige, Angebot umfasst u.a. ambulant betreutes Wohnen, MPU-Vorbereitung, Nachsorge nach stationärer Therapie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beratung bei Anruf zu Sprechzeiten oder Vereinbarung eines Termins</li> <li>- je nachdem, welche Ziele man erreichen möchte, wird eine „maßgeschneiderte“ Unterstützung angeboten, die für die weitere Entwicklung hilfreich ist</li> </ul>	Kritzegraben 4 Tel. 03641 44 93 22 psbs-jena@sit-online.org  <b>Öffnungszeiten</b> <b>Mo./Di./Mi.</b> 07:00 – 19:00 Uhr <b>Do.</b> 07:00 – 15:00 Uhr <b>Fr.</b> 07:00 – 14:00 Uhr
<b>Ambulante Drogenhilfe CHAMÄLEON</b> 	illegale Drogen, Beratung und Hilfe (z.B. Vermittlung zur stationären Entgiftung/Entwöhnung, Begleitung zu Ämtern und Behörden) für Betroffene und Angehörige	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angebot richtet sich besonders an Menschen, deren Suchtthematik durch den Konsum illegaler Drogen bestimmt ist</li> <li>- keine ärztliche Überweisung notwendig</li> </ul>	Saalbahnhofstraße 9 Tel. 03641 23 95 40 drogenhilfe-chamaeleon@drk-jena.de
<b>Diakonie Ostthüringen - Sozial und Lebensberatung</b>	nicht konfessionsgebunden, Sozial- und Lebensberatung für Not- und Konfliktslagen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beratung bei Anruf zu Sprechzeiten oder Vereinbarung eines Termins</li> <li>- in Gesprächskreisen und Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen</li> </ul>	Saalbahnhofstraße 12 Tel. 03641 443709 kreisstelle.jena@diako-thueringen.de



<p><b>Sozialpsychiatrischer Dienst</b></p> <p>■ JENA LICHTSTADT</p>	<p>Für jede Person in einer Krisen- oder Konfliktsituation (sowohl Angehörige als auch Betroffene)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontaktaufnahme per E-Mail oder Telefon (während Sprechzeiten)</li> <li>- Beratungsgespräche (auch Haus- und Klinikbesuche möglich)</li> </ul>	<p>Tel. 03641 49 31 63 spdi@jena.de</p> <p><b>Zeiten der Telefonsprechstunde:</b>  Montag 10:00 – 12:00 Uhr  Dienstag 10:00 – 12:00 Uhr  Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr  Donnerstag 10:00 – 12:00, 14:00 - 16:00 Uhr  Freitag 10:00 – 12:00 Uhr</p>
<p><b>Psychiatrische Institutsambulanz der Uni Jena</b></p> 	<p>Diagnostik, Beratung (Problemklärung bzw. Entscheidung über die Notwendigkeit einer Psychotherapie) sowie psychotherapeutische Behandlung für Erwachsene</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überweisung durch niedergelassenen Arzt oder nach stationärem Aufenthalt</li> <li>- Erarbeitung eines gemeinsamen Behandlungsplans mit dem Patienten ("shared decision making")</li> <li>- Möglichkeit verschiedener nicht-medikamentöser und medikamentöser Therapieoptionen</li> </ul>	<p>Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  Psychiatrische Ambulanz  Philosophenweg 3 Eingang D  07743 Jena</p> <p>Anmeldung erfolgt telefonisch:  Tel. 03641 9390400</p> <p><i>Sprechzeiten:</i>  Mo-Fr. 08.00 - 16.00 Uhr</p>
<p><b>Allgemeine Sozialberatung des Studierendenwerks</b></p> 	<p>Studienfinanzierung, soziale Leistungen des Studentenwerkes (Darlehen, Wertmarken), Leistungen für Schwangere und Studierende mit Kind, Ansprüche aus Sozialleistungen (Unterhalt/Beihilfen, Sozialhilfe, Wohngeld, Kindergeld), Einsparmöglichkeiten (GEZ-Gebührenbefreiung, Sozialtarif der Telekom, ...), Rahmenbedingungen des Studiums (Kranken- und andere Versicherungen, Studienorganisation...), Fragen von Studierenden mit Handicap und chronischen Krankheiten, Fragen von ausländischen Studierenden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beratung bei Anruf zu Sprechzeiten oder Vereinbarung eines Termins</li> <li>- Orientierungs- und Entscheidungshilfen sowie Informationen zu vielschichtigen sozialen Fragen rund um das Studium</li> <li>- i.d.R. keine Folgetermine, aber in einigen Fällen möglich z.B. bei Härtefall- oder Langzeitdarlehen oder wenn noch Beratungsbedarf besteht</li> </ul>	<p>Verschiedene Standorte möglich:  Philosophenweg 5 (KUBIS), Tel. 03641 9400 691  Carl- Zeiss- Promenade 6 (Mensa UG),  Tel. 03641 9400 667  Ernst- Abbe- Platz 5 (JUniFamilie),  Tel. 03641 9415 417</p> <p>asb-jena@stw-thueringen.de  jana.zeil@stw-thueringen.de</p>
<p><b>Zentrale Studienberatung (ZSB)</b></p> 	<p>Problemen mit Studienablauf (von Bewerbung bis Standortwechsel), Motivation, Entscheidungen und persönlichen Probleme, die das Studium beeinflussen können</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anruf zu den Sprechzeiten</li> <li>- Unterstützung vor allem zu verwaltungstechnischen Fragen</li> <li>- Länge des Beratungsgesprächs je nach Bedarf</li> <li>- falls die Frage nicht in den eigentlichen Zuständigkeitsbereich der ZSB passt,</li> <li>- Weitervermittlung an geeignete Stellen</li> </ul>	<p>Fürstengraben 1  Tel. 03641 9411111  zsb@uni-jena.de</p>
<p><b>Rechtsberatung des Studierendenwerks</b></p> 	<p>fachkundige Rechtsberatung im Rahmen § 3 Abs. 1 des Thüringer Studentenwerkgesetzes durch unabhängige Rechtsanwälte</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anrufen zur Sprechzeit des jeweiligen Hochschulstandorts</li> <li>- Beratung, weiteres Tätigwerden (z.B. Anfertigen eines Schriftsatzes) ist nicht vorgesehen</li> </ul>	<p>Philosophenweg 5 (KUBIS) R. 1.05  Tel. 03641 820877</p>



Beratung/Unterstützung/Begegnung für Menschen in Lebenskrisen oder mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige

- Kontaktaufnahme ist jederzeit möglich
- Beratung bei Anruf zu Sprechzeiten oder Vereinbarung eines Termins
- gemeinsam herausarbeiten, was die nächsten Schritte sind und wie es für den/die KlientIn weitergehen kann

Neugasse 13  
Tel. 03641 38 70 70  
zfsg.jena@diako-thueringen.de

*Hinweis:* Diese Übersicht wurde von den Studierenden des Seminars "Einführung in die Gesundheitspsychologie" im Sommersemester 2021 unter Leitung von Dr. Constance Karing erstellt. Am Entstehen dieses Dokumentes waren Hannah Schaller, Constanze Dettke, Kira Franke, Lea Krismann, Sarah Achtmann, Nha Truc Nguyen und Paula Kutzner beteiligt.