

Peer Quartier

Krisenbewältigung

RUB

Was ist eine Krise?

Das Studium kann manchmal eine zu große Herausforderung sein und sich zu einer Krise auswachsen.

Krisen sind eine natürliche **Reaktion auf außergewöhnliche Herausforderungen**. Es ist ein Zustand, der sich sehr **extrem anfühlen** kann und manchmal **ausweglos**.

Aber: es lassen sich Strategien und Lösungen finden!

Woran erkennst Du eine Krise?

Die Anzeichen sind sehr individuell.

Du fühlst dich vielleicht:

... erschöpft

... angespannt

... hilflos

... verzweifelt

“Ich weiß nicht weiter”

...



Erste Schritte können sein:

- **Ortswechsel:** Die Situation kurz verlassen
- **Ankern im Hier & Jetzt:** Sich mit allen Sinnen auf die Umgebung fokussieren
- **In Bewegung kommen:** Einen Spaziergang oder Ähnliches machen
- **Perspektivwechsel:** Jedes Gefühl ist vorübergehend
- **Selbstfürsorge:** Was hat mir schon mal geholfen?
- **Unterstützung suchen:** Mit anderen sprechen

Auch wir sind für Dich da!

✉ psychberatung@rub.de

☎ 0234 32 22332

Je nach Grad der Verzweiflung ist eine unmittelbare Hilfe notwendig z.B. bei Suizidalität, Selbst- oder Fremdgefährdung

Wo finde ich Soforthilfe?

Notfallkontakte: rund um die Uhr erreichbar

- Allgemeiner Notruf: **112**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: **0234 116117**
- Psychiatrische Notfallambulanz des LWL-Universitätsklinikums Alexandrinenstr. 1-3, 44791 Bochum: **0234 50770** oder **0234 50771190**
- weitere Kontakte findest du auf unserer Webseite

