

Workshop II: Zwischen Stress und psychischer Belastung – Studierende verstehen und unterstützen

Prof. Dr. Barbara Bräutigam, Hochschule Neubrandenburg

Zunächst Abklärung der **Erwartungshaltung**, siehe Foto

Fragen im Raum: Wo fängt Beratung an, wo muss sie aufhören? Kann ich auch bei Personen mit psychischen Belastungen, die es heutzutage vermehrt gibt, auch beraten ohne psychologische Ausbildung?

Übung: Wo wurden Sie gut beraten? Wo wurden Sie schlecht beraten? (bei Institution oder auch privat)

Schlechte Beratung: wenn jemand schon alles weiß, nur redet und nicht zuhört, Beziehungsebene (z. B. nicht ernst genommen werden, nicht vertrauen), etc.

Gute Beratung: ernst genommen fühlen, Offenheit, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen, wirkliches Interesse entgegenbringen, volle Konzentration und Aufmerksamkeit

→ eine Begegnung entsteht (dafür muss man nicht Psychologie studiert haben)

→ Missverständnis ist Normalfall in der Beratung. Wichtig ist die „Reparatur“

→ Berater*in muss nicht die Lösung finden. Unterstützen der zu beratenden Person, selbst Lösungen zu finden. „Ermutigung“

Als Nicht-Psycholog*in gibt es zwei Kriterien, um herauszufinden, ob eine schwerwiegende psychische Belastung vorliegt und man direkt weiterverweisen sollte (Verantwortung der Beratung): Selbstgefährdung (man kann danach offen fragen, ob die Person darüber nachgedacht hat) und sozialer Rückzug.

Aber z. B. Essstörung diagnostizieren etc. ist nicht der Job der Berater*innen.

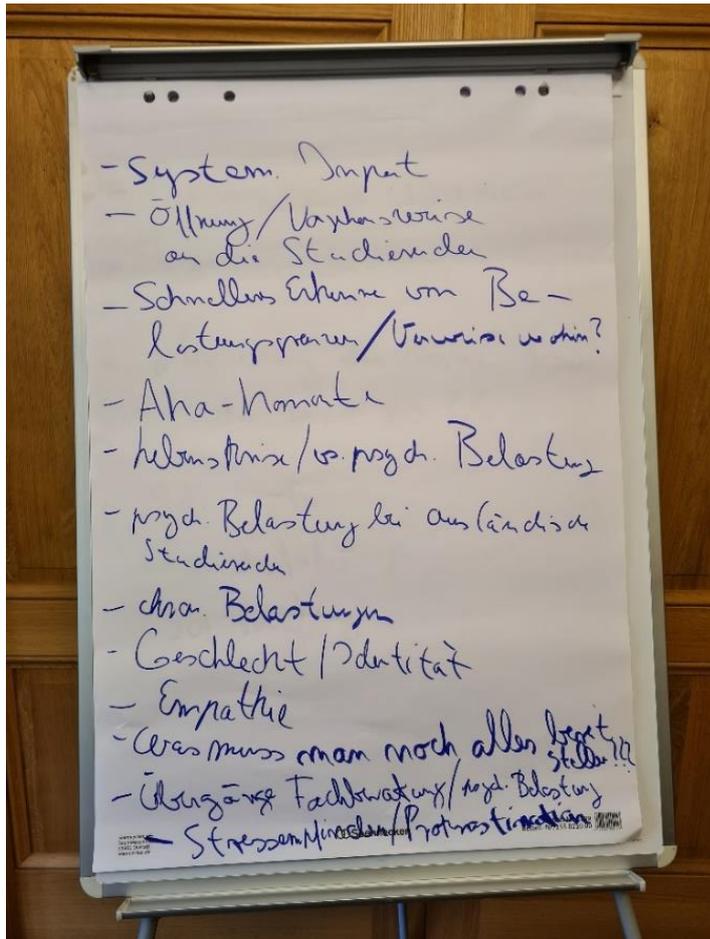


Bild 1: Flipchart-Papier mit Erwartungshaltungen der Workshopteilnehmenden